

Nia Davies Williams

**‘Y Golau a Ddychwel’:
Cerddoriaeth a dementia
yng Nghymru**

Gwerddon

CYFNODOLYN ACADEMAIDD CYMRAEG

Golygydd Yr Athro Ioan Williams

'Y Golau a Ddychwel': Cerddoriaeth a dementia yng Nghymru

Nia Davies Williams

Cyflwyniad: Cefndir cerddoriaeth a dementia

Diben yr erthygl hon yw edrych ar foddau o ddefnyddio cerddoriaeth fel dull o gyfathrebu gyda chleifion sydd yn dioddef o ddementia, a hynny o fewn y cyd-destun Cymreig.* Mae'r gwaith ymchwil yn seiliedig ar brofiadau'r awdur wrth ganu i gyfeiliant y delyn Geltaidd mewn uned asesu dementia a chartrefi henoed yn ardal Pen Llŷn yn ystod haf 2010, a'r rhyfeddod o weld cleifion oedd yn dioddef o ddementia yn cofio geiriau i alawon cyfarwydd pan nad oedd synnwyr i gael wrth sgwrsio â hwy. O ganlyniad, dyma fynd ati i astudio sut yr oedd cerddoriaeth yn medru bod o fudd i gleifion oedd yn dioddef o'r cyflwr hwn.

Er mwyn pwysu a mesur dylanwad cerddoriaeth yn y maes dan sylw, rhoddir amlinelliad yn gyntaf o'r afiechyd ei hun a'r rhan y gall cerddoriaeth ei chwarae ynddo. Yn ail, cynigir crynodeb o'r gwaith ymchwil sydd eisoes wedi'i gwblhau yn y maes. Yn drydydd, adroddir ar waith maes a wnaethpwyd yn arbennig ar gyfer yr erthygl hon yn ward Hafan, Ysbyty Bryn-Beryl, Pwllheli, lle ceir uned asesu yn arbennig ar gyfer cleifion sy'n dioddef o ddementia, a hefyd yng nghartref yr henoed, Dolwar yn Llanbedrog a Phlas Madryn ym Morfa Nefyn. Dyma gartrefi wedi eu lleoli yn y *Fro Gymraeg*, ac felly rhan bwysig o'r gwaith ymchwil oedd pwysu a mesur effaith cerddoriaeth ar gleifion iaith Gymraeg ac o gefndir Cymreig. Y bwriad yn bennaf, fodd bynnag, oedd asesu effaith uniongyrchol cerddoriaeth drwy ganu o flaen cleifion dros gyfnod o chwech wythnos a chofnodi'r canfyddiadau. I gloi'r erthygl, rhoddir gwerthusiad o'r gwaith ymchwil ynghyd â chasgliadau ar gyfer yr astudiaeth hyd yn hyn. Cyn mynd ati i drafod y gwaith ymchwil a wnaed ar gyfer yr erthygl hon, fodd bynnag, dyma fynd ati i egluro yn gyntaf gyflwr ac effaith dementia.

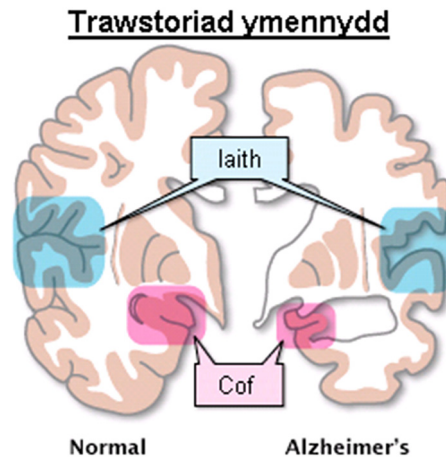
1. 'Datod y Clymau': y cyd-destun

Mae dementia yn gyflwr sydd yn effeithio ar oddeutu 750,000 o bobl ym Mhrydain heddiw, ac mae'n debyg mai cynyddu wnaiff y niferoedd wrth i fwy o bobl fyw yn hŷn.¹ Cyflwr niwrolegol ac anhwylder gwybyddol (*cognitive disorder*) yw dementia. Cysylltir

* Mae'r erthygl hon yn addasiad o draethawd ymchwil a gyflwynwyd er mwyn cyflawni'n rhannol ofynion gradd BMus ym Mhrifysgol Bangor, 2011. Hoffwn ddiolch i'r canlynol am eu cymorth wrth lunio'r gwaith: Edwin Humphries, Mai Scott, Guillaume Thierry, Sarah Teagle, Dawn Owen, Wyn Thomas a Gwawr Ifan, ac yn arbennig i staff a chleifion uned asesu, Hafan Ysbyty Bryn-Beryl, Pwllheli, a chleifion cartref yr henoed Dolfor, Llanbedrog, a Phlas Hafan, Morfa Nefyn. Cynhaliwyd y gwaith maes ar gyfer yr ymchwil hwn yn ystod haf 2010.

¹ Rhagwelir y bydd dros filiwn o bobl yn dioddef o'r cyflwr erbyn 2025. Gweler www.alzheimers.org.uk/site/scripts/documents_info.php?categoryID=200120&documentID=341 (Cyrchwyd 4 Medi 2010).

anhwylder gwybyddol â'r weithred feddyliol o resymegu ac â phrosesu meddyliol. Gall nifer o afiechydon achosi'r cyflwr hwn, ac *Alzheimer's* yw'r afiechyd mwyaf cyffredin ymysg yr henoed. Mae *Alzheimer's* yn effeithio ar yr ymennydd drwy greu clymau neu lymphiau sydd yn cronni, ac yn achosi i'r ymennydd leihau. Mae'r diagram isod (Ffig. 1) yn dangos lleihad mewn rhannau o'r ymennydd sydd wedi eu cysylltu'n uniongyrchol â iaith a chof.²



Ffigwr 1. Trawstoriad o'r ymennydd

Symptomau mwyaf amlwg dementia yw bod yn anghofus a drslyd a chael trafferth i adnabod a chysylltu enwau ag unigolyn a phethau. Y rheswm am hyn yw bod yr afiechyd yn aml yn ymosod ar sgiliau iaith yr unigolyn. Yn ôl Holden a Stokes, mae dementia yn gyflwr sydd yn gwaethygu yn raddol, ac nid oes gwellhad iddo:

Alzheimer's disease is progressive, irreversible, and pursues an unremitting course over a number of years. Dysfunction usually begins with mild memory reasoning. These symptoms keep increasing in frequency and severity until memories are forgotten, disorientation reigns, and communication fails. Eventually, cognitive abilities are so severely impaired that the person becomes fully dependent on others.³

Afiechyd arall yw dementia gyda chyrrff Lewy (*dementia with Lewy bodies*). Mae'r afiechyd hwn yn rhannu'r un symptomau ag *Alzheimer's* yn ogystal â symptomau'r clefyd *Parkinson's*. Sonnir hefyd am glaf sydd â dementia fasgwlar, sef afiechyd sydd wedi ei achosi gan gyfres o strôcs bychain sy'n amharu ar lif y gwaed i'r ymennydd gan ddifetha meinwe'r ymennydd ac achosi dementia.

Yn ei thesis ymchwil 'Singing dialogue: Music therapy with persons in advanced stages of dementia', cyfeiria Ridder at bedwar prif symptom sy'n perthyn i ddementia, sef:

² Gweler y wefan www.learn.genetics.utah.edu (Cyrchwyd 6 Medi 2010).

³ Una Holden a Graham Stokes (2002), 'The Dementias', yn Graham Stokes a Fiona Goudie (goln.), *The Essential Dementia Care Handbook* (Bicester: Speechmark Press), t. 13.

1. Amnesia – colli'r cof;
2. Affasia – colli'r gallu i siarad yn rhannol neu'n gyfan gwbl;
3. Agnosia – methu adnabod ffurf, pwrpas gwrthrych a phobl;
4. Apracsia – nam ar brosesu cortecs echddygol ('impaired cortical motor processing') ac anallu i berfformio camau gwirfoddol.⁴

Symptomau eraill sy'n ymwneud â dementia yw cynnwrf, seicosis, rhithdybiau, paranoia, rhithweledigaethau, ymosodedd, gorfywiogrwydd ac iselder.⁵

Pa obaith sydd i'r cleifion hyn, felly? Nid oes gwellhad i'r cyflwr ond gall rhai pethau fod o gymorth i'r rhai sy'n dioddef, ac mae cerddoriaeth yn un ohonynt. Yn aml dywed gofalwyr a'r rhai sy'n ymweld â chleifion fod gan gerddoriaeth effaith unigryw. Er enghraifft, bu mam Mai Scott yn dioddef am flynyddoedd o'r cyflwr, a soniai pa mor drist oedd gweld ei mam yn dirywio – dynes oedd mor hoff o farddoniaeth a barddoni bellach yn methu cofio darnau o farddoniaeth. Ond roedd un cysur yn parhau hyd at ddiwedd ei hoes a cherddoriaeth oedd hynny. Byddai'n eistedd yn fodlon gan wrando ar y radio a chyd-ganu gyda chaneuon cyfarwydd. Ac er nad oedd sgwrs synhwyrol i'w gael, byddai'n aml yn canu hwiangerddi gyda'i hŵyr a'i hwyresau bach. Fe fyddai Mai yn rhyfeddu at yr holl ganeuon a gofiai ei mam er ei bod yn profi anhawster dybryd wrth geisio gosod un frawddeg ar ôl y llall at ei gilydd. A cherddoriaeth oedd yr unig gyfrwng a lwyddai i'w setlo a'i distewi pan oedd yn llidiog.⁶

Sut felly mae egluro fod dynes oedrannus yn methu cofio geiriau cerdd gyfarwydd, ond eto pan osodir yr un farddoniaeth i gerddoriaeth briodol mae'n medru cofio'r un geiriau yn hollol ddiraffferth? Yn ôl rhai arbenigwyr, y rhan o'r ymennydd sydd yn ymdrin â cherddoriaeth yw un o'r rhannau diwethaf i gael ei heffeithio gan afiechyd megis *Alzheimer's* (gweler Aldridge ac Aldridge, 1992; Sacks, 2007). Hon yw un o'r rhannau sy'n datblygu gyntaf mewn plentyndod oherwydd bod gwreiddiau sylfaenol iaith yn rhai cerddorol. Yn ôl Aldridge:

Although language deterioration is a feature of cognitive deficit, musical abilities appear to be preserved. This may be because the fundamentals of language itself are musical and are prior to semantic and lexical functions in language development.⁷

Beth sydd yn gyfrifol am hyn, felly? Tra bod prosesu iaith yn digwydd yn bennaf oddi fewn i hemisffer yr ymennydd, mae cerddoriaeth yn ymwneud â chyd-gysylltiad rhwng y ddau hemisffer serebral. Yn wahanol i'r rhan sy'n ymdrin â'r ochr ieithyddol, awgryma ymchwil Sacks et al. fod y rhannau o'r ymennydd sydd yn ymdrin â cherddoriaeth yn cael eu hamddiffyn i raddau rhag effeithiau dementia. Dywed Sacks:

⁴ Hanne Mette Ochsner Ridder (2003), *Singing dialogue. Music therapy with persons in advanced stages of dementia: A case study research design*, Ph.D Prifysgol Aalborg, Denmarc, t. 22.

⁵ Ibid., t. 23.

⁶ Mewn sgwrs ffôn â Mai Scott, 3 Hydref 2010.

⁷ David Aldridge (1992), 'Two Epistemologies: Music Therapy and Medicine in the Treatment of Dementia', *The Arts in Psychotherapy*, 19, t. 247.

There are undoubtedly particular areas of the cortex subserving musical intelligence and sensibility, and there can be forms of amusia with damage to these. But the emotional response to music, it would seem, is widespread and probably not only cortical but subcortical, so that even in a diffuse cortical disease like Alzheimer's, music can still be perceived, enjoyed, and responded to.⁸

O ganlyniad, mae gallu cerddorol yn parhau i weithredu yn yr unigolyn er fod y cof a'r gallu i ddefnyddio iaith yn dirywio. A phan fod y gallu i adnabod cân yn diflannu, mae'r gallu i ymateb yn emosiynol iddi'n parhau. O ganlyniad, gwelir fod y defnydd o gerddoriaeth yn bwysig iawn er mwyn ail-gysylltu â chleifion sydd yn dioddef o dementia. Er nad yw'n bosibl cysylltu â hwy ar lafar, mae cerddoriaeth yn chwarae rhan allweddol wrth leddfu cleifion anniddig, i ddeffro'r rhai sy'n llesg, ac yn bennaf i fod yn gyfrwng i gyfathrebu.

Cyhoeddwyd nifer o astudiaethau achos o gerddorion oedd yn dioddef o ddementia yn eu henaint ond yn medru parhau i chwarae eu hofferynnau cerdd er nad oeddynt yn aml yn medru enwi'r darn yr oeddent yn ei chwarae.⁹ Rhaid ystyried na fyddai llawer o'r cleifion hyn yn medru cyflawni tasgau syml megis gosod bwrdd ar gyfer pryd bwyd.¹⁰ Mae'r cof 'motor' yn gyfrifol am y gallu yma i barhau i chwarae offeryn cerdd, yn ogystal â'r rhannau o'r ymennydd sydd wedi eu harbed rhag yr afiechyd. Dywed Robin Rio:

The incredible thing about music is that, perhaps because of its holistic nature, requiring many areas of the brain and body to work simultaneously, it can sometimes bypass some of the debilitating condition and allow the healthier parts of the brain and body to take over.¹¹

Diben y gwaith ymchwil hwn yw ymdrin â cherddoriaeth a chanu mewn cleifion sydd yn dioddef o *Alzheimer's*. Mae canu'n rhan o brofiadau bywyd y mwyafrif o bobl, o'r crud i'r bedd, boed ar ffurf hwiangerddi, emynau, caneuon rhyfel, caneuon o ffilmiau neu sioeau cerdd. O ganlyniad, nid oes angen rhagofyniad neu allu cerddorol ar ran y claf er mwyn i'r gerddoriaeth fod o fudd. Ceisiodd Alicia Clair grynhai hyn pan ddywedodd, 'Singing is integrated into the human condition in some way and requires little to no cognitive processing to appreciate it'.¹² Dywed Clair y gall canu – un ai drwy wrando neu drwy gymryd rhan – gyfrannu'n gadarnhaol at gyflwr henoed sy'n dioddef o ddementia, boed mewn stad ysgafn neu ddifrifol. Drwy ganu neu wrando ar ganeuon sy'n

⁸ Oliver Sacks (2007), *Musicophilia* (London: Picador), tt. 346-7.

⁹ W. Beatty, K. Zavadil, R. Bailly, G. Rixen, L. Zavadil, N. Farnham, L. Fisher (1988), 'Preserved musical skill in a severely demented patient', *International Journal of Clinical Neuropsychology*, 10 (4), tt. 158-64. H. Crystal, E. Grober a D. Masur (1989), 'Preservation of musical memory in Alzheimer's disease', *Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry*, 52, tt. 1415-16.

¹⁰ Gwelir enghraifft ar Youtube ymysg llawer, o ddyn oeddrannus sydd yn dioddef o *Alzheimer's*, yn chwarae 'St Louis Blues' gan W. C. Handy: www.youtube.com/watch?v=JJrRR4mc6_4 (Cyrchwyd 1 Medi 2010).

¹¹ Robin Rio (2009), *Connecting Through Music with People with Dementia* (London: Jessica Kingsley), t. 94.

¹² Alicia Ann Clair (2000), 'The Importance of Singing with Elderly Patients', yn David Aldridge (gol.), *Music Therapy in Dementia Care* (London: Jessica Kingsley), t. 83.

gyfarwydd iddynt, gall cerddoriaeth ysgogi atgofion a all arwain at sgwrs, neu annog y claf i gyfathrebu, ac fe all hyn fod o fudd mawr i deulu'r claf neu eu gofalwyr. Yn ogystal, gall fod yn gymorth i ailsefydlu rhywfaint o hunaniaeth yr unigolyn sydd, yn anffodus, yn diflannu wrth i'r cyflwr waethygu. Beth yw natur y gwaith ymchwil a gyflawnwyd yn barod yn y maes hwn, felly? Rhoddir sylw yn yr adran nesaf i'r ymchwil hwn.

2. 'Gosod y Llwybrau': Gwaith ymchwil yn y maes

Ni chafwyd ymchwil helaeth i'r defnydd o gerddoriaeth ymysg cleifion sydd yn dioddef o ddementia, ond wrth i'r diddordeb yn y cyflwr gynyddu yn ystod yr ugain mlynedd diwethaf, gwelir mwy o brosiectau yn cael eu cynnal yn y maes. Mewn llyfr a olygwyd gan David Aldridge, *Music Therapy in Dementia Care*, ceir pennod sydd yn sôn am yr ymchwil a fu yn y maes o ddiwedd y 1980au hyd at ddiwedd y 90au.¹³ Mae'r bennod yn cynnwys rhestr o gyhoeddiadau a ysgrifennwyd yn ystod y cyfnod hwn, gan gynnwys ymchwil gan Aldridge a'r therapydd cerdd Gudrun Aldridge, lle trafodir swyddogaeth cerddoriaeth wrth asesu cleifion sydd yn dioddef o ddementia fel modd o gysylltu maes celfyddydol â maes meddygol: '(by linking) musical assessment to medical diagnosis, it would be possible to recognize a broad spectrum of therapeutic changes, including improvements or deteriorations, which would not be confined to verbal abilities alone'.¹⁴

Ar hyn o bryd, asesir cleifion drwy gyfrwng yr hyn a elwir yn *Mini-Mental State Examination (MMSE)* – prawf a grëwyd er mwyn ceisio asesu anhwylder gwybyddol.¹⁵ Cyfanswm pwyntiau'r prawf yw 30, ac os yw'r claf yn sgorio o dan 24 o bwyntiau yna fe ystyrir fod ganddo ef neu hi ddementia. Fodd bynnag, nid yw'r prawf yn ystyried ffactorau megis cefndir addysgol a gallu deallusol y claf. Er enghraifft, mae un cwestiwn yn gofyn i'r unigolyn sillafu gair 'am yn ôl', cwestiwn sydd yn diystyru elfennau sylfaenol megis sgiliau darllen, deall a sillafu yr unigolyn yn yr iaith dan sylw, ynghyd â chyflwr megis dyslexia nad oes ganddo unrhyw gysylltiad â chyflwr dementia. Fodd bynnag, mae'r prawf MMSE wedi bod yn ddefnyddiol mewn rhai astudiaethau o effaith cerddoriaeth ar ddementia, fel a ddangosir isod.

Soniwyd eisoes fod gallu cerddorol yn parhau er bod y cof a'r defnydd o iaith yn dirywio. Cynhaliwyd astudiaeth gan Prickett a Moore a geisiai profi fod cleifion yn cofio geiriau mewn caneuon yn well nag wrth gofio geiriau ar lafar. Trafodir yr astudiaeth gan Campbell yn ei lyfr *The Mozart Effect*, lle nodir fod cleifion yn cofio 62 y cant o'r deunydd mewn cân tra bod y ffigwr yn gostwng i 37 y cant ar lafar.¹⁶ Dywed Campbell:

Although memory recall was short-lived and concentration was lost soon after singing, the researchers concluded that singing, especially long-

¹³ Melissa Brottons (2000), 'An Overview of the Music Therapy Literature Relating to Elderly People', yn Aldridge (gol.), *Music Therapy in Dementia Care*, t. 60.

¹⁴ Aldridge, 'Two Epistemologies: Music Therapy and Medicine in the Treatment of Dementia', tt. 243-55.

¹⁵ Crëwyd y Prawf MMSE yn 1975 gan Folstein, Folstein a McHugh.

¹⁶ C. Prickett ac R. Moore (1991), 'The Use of Music to Aid Memory of Alzheimer's Patients', *Journal of Music Therapy*, 28 (2), tt. 101-10.

familiar songs, was an effective way for family members or caregivers to momentarily engage Alzheimer's patients in vocal communication.¹⁷

Awgryma'r astudiaeth hefyd fod modd dysgu deunydd newydd drwy gân os yw'n cael ei ail-adrodd nifer o weithiau.

Gwnaethpwyd cryn waith ymchwil ym maes dementia a cherddoriaeth gan Tomaino hefyd. Bu'n arwain astudiaeth yn 1998 a edrychai ar ddefnyddio cerddoriaeth a chaneuon cyfarwydd fel modd o ysgogi atgofion o'r gorffennol ymysg cleifion.¹⁸ Cafwyd ymchwil hefyd gan Helen Odell-Miller a ddefnyddiai gerddoriaeth drwy ei chwarae'n fyrfyfyfyr (*improvisation*). Yn ôl Odell-Miller:

Those with dementia are often confused and express themselves in disconnected regressed speech. Verbal elements, as in ordinary fluent speech and language, are often missing. So music can be an alternative means of expression and communication because a combination of music and sound, often improvised, provides a more accessible mode of communication for this population.¹⁹

Yn nhraethawd ymchwil Ridder, cynhaliwyd gwaith maes yn Nenmarc a brofai effaith gadarnhaol canu ar gleifion, a'u bod yn cyfathrebu ar wahanol lefelau o ganlyniad i hynny.²⁰ Mae'r gwaith ymchwil a wnaed mewn perthynas â'r erthygl hon yn datblygu ar waith Ridder drwy ddefnyddio canu i gyfeilliant y delyn Geltaidd fel modd gadarnhaol o gyfathrebu a sefydlu sgwrs.

Mae'r gwaith maes a gynhaliwyd gan Cuddy a Duffin yn rhagdybio fod y rhan o'r meddwl sy'n cofio caneuon yn cael ei harbed yng nghyflwr dementia. Wrth gyflawni arbrofion yng Nghnada gyda chlaf oedd yn dioddef o ddementia difrifol, defnyddiwyd tri math o gerddoriaeth: caneuon a cherddoriaeth adnabyddus; caneuon a cherddoriaeth adnabyddus ond gyda gwallau amlwg; a chaneuon a cherddoriaeth cwbl ddiethr. Cofnodwyd ymateb y claf a nodwyd ei bod hi'n gwneud ystumiau neu'n ymateb yn eiriol i'r gwallau amlwg a berthynai i'r caneuon adnabyddus. Dywed Cuddy a Duffin:

EN responded to familiar melodies by singing along, often with some of the words, and often continuing the melody after it stopped. She never responded to the unfamiliar melodies.²¹

Mewn grŵp therapi cerdd, defnyddiodd Bruer, [Spitznagel a Cloninger](#) yng Nghnada

¹⁷ Don Campbell (1997), *The Mozart Effect* (London: Hodder Mobius), t. 229.

¹⁸ C. M. Tomaino (1998), *Music on their Minds: A qualitative study of the effects of using familiar music to stimulate preserved memory function in persons with dementia*, Ph.D Prifysgol Efrog Newydd.

¹⁹ Helen Odell-Miller (2002), 'Musical Narratives in Music Therapy Treatment for Dementia', yn Leslie Bunt a Sarah Hoskyns (goln.), *The Handbook of Music Therapy* (Efrog Newydd: Brunner-Routledge), t. 152.

²⁰ Gweler uchod, troednodyn 4.

²¹ L. L. Cuddy a J. Duffin (2004), 'Music, Memory, and Alzheimer's disease: Is music recognition spared in dementia, and how can it be assessed?' *Medical Hypotheses*, 64, tt. 229-35.

a'r UDA y prawf MMSE er mwyn asesu cleifion dros gyfnod o wyth wythnos, gyda'r grŵp therapi cerdd yn gyfrwng i gyflwyno set o gleifion i gerddoriaeth a chaneuon adnabyddus, tra bod set arall yn gwylio ffilm oedd yn gyfarwydd iddynt.²² Canlyniad yr ymchwili hwn oedd fod sgôr MMSE y cleifion therapi cerdd wedi codi ar gyfartaledd o 3.69 pwynt o'i gymharu â'r cleifion a wylodd y ffilm. Mesurwyd y cynnydd un diwrnod ar ôl y sesiynau, ond erbyn i wythnos fynd heibio, cofnodwyd nad oedd gwahaniaeth arwyddocaol yng nghanlyniadau'r MMSE. Awgrymai hyn mai effaith bositif 'tymor byr' a ddeuai o'r sesiynau therapi cerdd.

Yn yr UDA, mae gwaith ymchwil Lipe, York a Jensen yn defnyddio dau asesiad sy'n ceisio sefydlu gwybyddiaeth gerddorol (*music cognition*) ymysg cleifion oedd yn dioddef o ddementia, sef MBECF (*Music-Based Evaluation of Cognitive Function*) a'r RMST (*Residual Music Skills Test*).²³ Wrth ddefnyddio'r ddau asesiad mewn perthynas â'r MMSE, sefydlwyd bod cerddoriaeth yn meddu ar ei ffurf unigryw o 'ymwybyddiaeth':

A pattern of correlations between the MMSE and the subsets of tasks contained in both music-based assessments showed that while there are strong relationships between music and general cognition, that there also is uniqueness to the melodic, singing and rhythmic aspects of music cognition.²⁴

Er bod cryn gynnydd diweddar yn y diddordeb yng nghyflwr dementia a'r rhan allweddol y gall cerddoriaeth a chanu ei chwarae, gwelir bylchau amlwg yn y llenyddiaeth mewn rhai agweddau, fodd bynnag. Er enghraifft, ni cheir ymdriniaeth o gerddoriaeth yng nghyflwr Stokes a Goudie *The Essential Dementia Care Handbook*, sydd yn cael ei gydnabod fel llawlyfr hanfodol a phwysig ym myd gofal dementia.²⁵ Mae'r llawlyfr hwn yn dilyn *Working with Dementia* gan Stokes a Goudie; gan ystyried fod *The Essential Dementia Care Handbook* yn sôn am y newidiadau diweddar mewn agwedd tuag at y cyflwr, ac wedi'i addasu yn unol â hynny, ble mae'r sôn am ran bwysig cerddoriaeth yn yr ymdriniaeth o ddementia ym mhennod Pam Enderby, 'Promoting Communication Skills with People who have Dementia' ?²⁶ Dywed Stokes a Goudie:

Nowadays, we know the person has not departed, and so our understanding focuses less on the mechanics of the brain and the effects of pathology on cognition and function, and more on strengths, needs and emotions.²⁷

²² R. A. Bruer, E. Spitznagel, a C. R. Cloninger (2007), 'The temporal limits of cognitive change from music therapy in elderly persons with dementia or dementia-like cognitive impairment: A randomized controlled trial', *Journal of Music Therapy*, 44 (4), Gaeaf, tt. 308-28.

²³ Dywed Lipe, York a Jensen: 'The RMST was developed to identify residual music skills which have been acquired over one's lifetime without the benefit of formal music training. The MBECF was developed to assess the degree to which active music making could reveal important information about general cognitive ability in persons with dementia'. Gweler Lipe, York, Jensen (2007), 'Construct Validation of Two Music-Based Assessments for People with Dementia', *Journal of Music Therapy*, 44 (4), Gaeaf, tt. 370-1.

²⁴ Ibid., t. 369.

²⁵ Stokes a Goudie, *The Essential Dementia Care Handbook*.

²⁶ Stokes a Goudie (goln.) (1990), *Working with Dementia* (Bicester: Winslow), tt. 102-8.

²⁷ Stokes a Goudie, *The Essential Dementia Care Handbook*, xiii.

Megis dechrau y mae'r ymchwil sy'n ymwneud â'r defnydd o gerddoriaeth gyda chleifion sydd yn dioddef o ddementia, felly, ond mae'r posibilïadau o ymchwil pellach yn ddiddorol a chyffrous, fel y dangosir yn y gwaith maes a gynhaliwyd ym Mhen Llŷn ar gyfer yr erthygl hon.

3. Gwaith maes ac astudiaeth achos ym Mhwllheli a Morfa Nefyn

Atgyfnerthir rhai o ganfyddiadau'r gwaith ymchwil a gynhaliwyd eisoes wrth i'r awdur fynd ati i gynnal gwaith maes yn uned asesu dementia Hafan, yn Ysbyty Bryn-Beryl, Pwllheli ac yna mewn dau o gartrefi'r henoed: Dolwar, Llanbedrog a Phlas Madryn, Morfa Nefyn. Cynhaliwyd y gwaith hwn rhwng 30 Mehefin a 15 Medi 2010.

Uned fach yw Hafan gyda lle i asesu chwe chlaf ar y tro, gyda hafaliad o un nyrs i ddau glaf. Fel rheol mae'r cleifion yn aros yn yr uned am rai wythnosau er mwyn cael eu hasesu, cyn eu symud i gartref henoed priodol gydag adain arbennig ar gyfer cleifion sy'n dioddef o ddementia. Wrth fynd ati i gynnal y gwaith maes, rhybuddiwyd yr awdur y byddai'n debygol na fyddai'r cleifion yn ymateb mewn modd cadarnhaol, gan fod yr anhwylder yn medru achosi ymosodedd geiriol a chorfforol. Yn ogystal, rhaid oedd bod yn ymwybodol o'r ffaith mai un o symptomau dementia oedd crwydro – yn aml fe fyddai cleifion yn crwydro o gwmpas yn ddiamcan gan geisio agor drysau a ffenestri. Yn ystod y gwaith maes, penderfynwyd canolbwyntio ar dri chlaf â gwahanol fath o ddementia ac mewn cyfnodau gwahanol o'r cyflwr. Roedd ymchwil blaenorol eisoes wedi profi mai cerddoriaeth gyfarwydd ac adnabyddus oedd y cyfrwng mwyaf effeithiol i'w ddefnyddio fel modd o gyfathrebu, fel y dywed Ridder:

Only a smaller number of studies, mostly European, explore the communicative function of music focussing on intrapersonal aspects, but it seems to be broadly agreed that the use of familiar and personal songs is meaningful to persons with dementia.²⁸

Gofynwyd i staff yr uned holi teuluoedd y cleifion ynglŷn â'r caneuon a allai fod o ddiddordeb iddynt. Ar sail y wybodaeth a gasglwyd, aethpwyd ati i ddewis a dethol amrywiaeth o ganeuon i'w defnyddio yn y sesiwn gyntaf, sef casgliad o ganeuon megis emynau, caneuon o adeg y rhyfeloedd byd, caneuon traddodiadol Cymraeg, caneuon traddodiadol Seisnig a hwiangerddi.

Yn ôl Tomaino, sydd wedi gwneud llawer o waith ymchwil ym maes dementia a cherddoriaeth yn UDA:

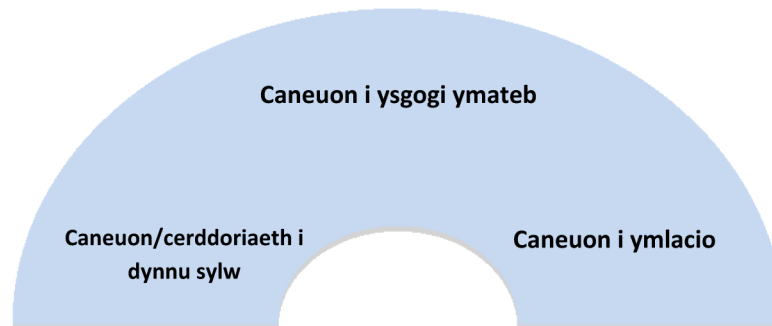
To truly reach someone with dementia, on a personal level, his or her musical preferences must be taken into account. Favourite songs or pieces of music tend to receive more attention over one's lifetime and become ingrained in our memory.²⁹

²⁸ Ridder, *Singing dialogue*, t. 35.

²⁹ C. M. Tomino (2000), 'Working with Images and Recollections with Elderly Patients', yn Aldridge (gol.), *Music Therapy in Dementia Care*, t. 196.

Wrth berfformio, aeth yr awdur presennol ati i gyfeilio i'w chaneuon ar y delyn Geltaidd, ac roedd pob sesiwn yn parhau am oddeutu hanner awr (rhag i'r cleifion orflino). Dewiswyd cyweirnod eithaf isel mewn traw a oedd yn nes at lais siarad, er mwyn ei gwneud yn haws i'r cleifion ymuno. Roedd y canu o ran llais ac arddull mor naturiol â phosibl. Arafwyd y canu ar adegau er mwyn creu'r cyfle i annog cyfraniadau oddi wrth y claf. Roedd yn bwysig cofnodi pob ymateb a phob ystum. Er enghraifft, os oedd y claf yn tapio ei ddwylo ar ochr y gadair, yn tapio'i droed ar y llawr, yn curo dwylo, codi pen, symud pen, agor neu'n cau'r llygaid, yn crio, chwerthin, ceisio canu gan ddefnyddio geiriau, neu'n hymian heb eiriau, cofnodwyd yr ymatebion hyn.

Sonnir mewn ymchwil blaenorol am 'gyfranogiad gweithredol' (*active participation*) a 'chyfranogiad goddefol' (*passive/receptive participation*).³⁰ Cyfranogiad gweithredol yw'r adeg y bydd rhywun yn cymryd rhan drwy ddefnyddio offerynnau neu gyd-ganu, tra bod cyfranogiad goddefol yn golygu nad yw'r claf yn cymryd rhan yn uniongyrchol. Dim ond yn y weithred o berfformio y mae modd dirnad y math o gyfranogiad a ddaw oddi wrth y claf. Gan mai nod y sesiynau oedd defnyddio cerddoriaeth fel modd o gyfathrebu a chreu sgwrs, defnyddiwyd y caneuon i dri phwrpas: i dynnu sylw'r claf, i ysgogi ymateb, a hefyd i ymlacio'r claf (gweler Ffig. 2):



Ffigwr 2: Tri math o gerddoriaeth

Ar gyfer y caneuon i ysgogi ymateb, defnyddiwyd amrywiaeth o ganeuon wedi eu dewis yn arbennig ar gyfer yr unigolyn, gan gynnwys 'Ar Lan y Môr', 'Pererin Wyf', 'Calon Lân', 'Bugeilio'r Gwenith Gwyn', 'Skye Boat Song' a 'Daisy, Daisy'. Yn ogystal, defnyddiwyd 'Cyfri'r Geifr' i ysgogi ymateb – sef cân ailadroddus mewn 4/4 a rhythm pendant iddi. Pwrpas y gân hon oedd i geisio asesu'r cof wrth ganu nifer o benillion oedd yn ymofyn ychwanegu gair newydd bob tro. Rhai o'r caneuon a ddefnyddiwyd i ymlacio oedd 'Lisa Lân', 'Kwmbayah', ynghyd ag 'Ar Lan y Môr' a 'Bugeilio'r Gwenith Gwyn' mewn naws arafach. Nodwyd lefel cyfranogiad y claf yn ystod y sesiynau canu ac fe ddaeth yn amlwg pa ganeuon oedd fwyaf effeithiol i'r cleifion yn ôl eu hymateb. O ganlyniad,

³⁰ A. Vink (2000), 'A Survey of Music Therapy Practice with Elderly People in the Netherlands', yn Aldridge (gol.), *Music Therapy in Dementia Care*, tt. 119-38; Ridder, *Singing dialogue*, tt. 208-12.

llwyddwyd i fanteisio ar hyn gan geisio cysylltu, cyfathrebu a hyd yn oed cynnal sgwrs gyda'r cleifion.

Eisteddai'r awdur wrth ymyl y cleifion ar ddechrau pob sesiwn, gan chwarae'n ysgafn a byrfyfyr ar y delyn Geltaidd, heb ganu. Pwrpas hyn oedd tynnu sylw'r cleifion heb eu gorfodi i eistedd i lawr. Sylweddolwyd yn fuan yn y gwaith maes nad oedd diben ceisio rheoli'r cleifion mewn unrhyw fodd – rhaid oedd cymryd yr arweiniad oddi wrthynt hwy. Pwrpas yr ymweliad cyntaf oedd dod i gynefino â'r uned ynghyd â dod i adnabod y staff a'r cleifion.

Mrs B: Ymweliad Cyntaf, 30 Mehefin 2010, 2.00pm

Mrs B oedd y person cyntaf i'r awdur ei chyfarfod yn yr uned. Roedd hi wrthi'n glanhau ffenestri'r swyddfa cyn y sesiwn agoriadol. Holodd Mrs B ymhle yr oedd yr awdur yn byw, a rhoddodd ychydig o wybodaeth amdani hi ei hun a sgwrsio am y tywydd. Ni sylweddolwyd nes i'r nyrs seiciatrig esbonio mai un o gleifion yr uned oedd Mrs B, ac nid gwirfoddolwr nac ychwaith berthynas i un o'r cleifion, fel y tybiwyd. Esboniwyd fod Mrs B yn dioddef o Alzheimer's cynnar i ganolig a phrin fod ganddi gof byr o gwbl. Yn wir, yr un oedd sgwrs Mrs B ar bob achlysur wrth i'r awdur ymweld â hi.

Roedd Mrs B yn 94 mlwydd oed, yn Gymraes, ac wedi bod yn yr uned ers Mawrth 2010. Roedd hyn yn gyfnod eithaf hir i fod yn yr uned asesu ond roedd disgwyl y byddai'n cael lle mewn cartref preswyl yn fuan.

Ail Ymweliad, 8 Gorffennaf 2010, 2.00pm

Roedd Mrs B yn cadw cwmni i'r awdur o'r funud y cyrhaeddodd yr uned gyda'i thelyn am yr ail waith, ac felly pan chwaraewyd y delyn yn fyrfyfyr ar gyfer denu sylw'r cleifion, eisteddodd Mrs B wrth law yn syth o'i gwirfodd ei hun. Ceisiai gael y cleifion eraill i ddod i eistedd i lawr, ynghyd â'r nyrsys. Y gân gyntaf i'w chanu oedd 'Lisa Lân', a llwyddwyd i ddal sylw Mrs B drwy gydol y canu. Ceisiai gydganu ambell linell. Roedd yn hoff iawn o ganu 'Calon Lân' a 'Pererin Wyf' gan ddefnyddio'i dwylo i arwain, ac er nad oedd yn rhy siŵr o eiriau'r penillion roedd yn canu cytgan 'Calon Lân' yn ei chyfanrwydd ac mewn llais alto. Cafwyd sgwrs ar ddiwedd y gân hon a wnaeth amlygu'r ffaith yr arferai Mrs B ganu gyda'i chwiorydd yn y capel a hi fyddai'n canu rhan yr alto. Fe ganwyd 'Cyfri'r Geifr' er mwyn sefydlu a allai Mrs B gofio'r lliwiau yn eu trefn yn ystod y gytgan. Llwyddodd i gael y mwyafrif o'r lliwiau yn gywir, ac mae'n bosibl fod y gytgan a'i rythm pendant ailadroddus yn gymorth wrth gofio'r geiriau. Rhaid cofio mai prin iawn oedd cof tymor byr Mrs B oherwydd pan ddaeth yn amser i gadw'r delyn ar ddiwedd y sesiwn, dywedodd, 'Rydym am gael cyngerdd bach'!

Trydydd Ymweliad, 19 Gorffennaf 2010, 8.00pm

Y tro hwn ymwelwyd â'r uned yn ystod y cyfnod 'syndrom machlud haul' (*Sundown Syndrome*), sef yr amser o'r dydd pan mae'r cleifion yn dueddol o fod yn anniddig iawn –

ar ôl swper ond cyn amser gwely.³¹ Yn ôl y nyrs seiciatrig, roedd Mrs B wedi cael diwrnod anniddig iawn. Er hyn, fe ymunai yn y canu gan gofio'r rhan fwyaf o eiriau'r caneuon. Y tro hwn, defnyddiwyd mwy o ganeuon 'ymlacio', megis 'Lisa Lân' a 'Kwmbayah'. Ar ddiwedd y sesiwn, fe gododd Mrs B ar ei thraed gan ddiolch am y cyngerdd 'ar ran y gymdeithas'. Ymddiheurodd am y ffaith nad oedd lluniaeth wedi'i ddarparu ac nad oedd digon o bobl wedi mynychu'r cyngerdd.

Ymweliad Olaf, 26 Gorffennaf 2010, 5.30pm

Dyma oedd yr ail ymweliad a wnaed yn ystod y 'syndrom machlud haul'. Roedd Mrs B yn emosiynol, yn aflonydd a gofidus ond yn cymryd rhan yn y canu ac yn ymateb yn dda. Roedd y caneuon a ddefnyddiwyd i ymlacio, megis 'Lisa Lân' a 'Kwmbayah', yn effeithio arni'n emosiynol y tro hwn – roedd yn ddagreuol ac yn glynu at yr awdur drwy'r amser.³² Pan ganwyd y gân 'Ar Lân y Môr', byddai Mrs B yn dechrau adrodd geiriau cyn y canu gan ddweud, 'Ar Lan y môr y mae pysgodyn ...' ond deuai'r geiriau'n gywir wrth eu canu. Arafwyd y canu er mwyn creu'r cyfle am gyfranogiad gweithredol. Cydganai'r awdur gyda Mrs B i'r geiriau cyntaf: 'Ar Lân y Môr mae ...' a byddai'r gerddoriaeth yn arafu – edrychai'r awdur i wyneb Mrs B a byddai'n ymateb gyda gweddill y geiriau: '... rhosys cochion / Ar lân y môr mae lllis gwynion / Ar lân y môr mae nghariad innau / Yn cysgu'r nos a chodi'r bore'.

Rhedodd Mrs B ei bysedd ar hyd tannau'r delyn cyn i'r awdur ei chadw. Roedd hi i weld yn llai emosiynol a gofidus erbyn diwedd y sesiwn, a tra bu'r awdur yn sgwrsio gyda'r nyrs seiciatrig gellid clywed Mrs B yn canu 'Ar Lân y Môr' wrth iddi gerdded am yr ystafell ymolchi.

Plas Madryn, Morfa Nefyn, 15 Medi 2010, 2.30pm

Penderfynwyd ymweld â Mrs B yng nghartref yr henoed chwe wythnos wedi'r ymweliad diwethaf â'r uned asesu er mwyn gweld beth oedd natur ei chyflwr ac i gynnal sesiwn arall gyda'r delyn gan ddefnyddio'r un caneuon. Roedd pymtheg o gleifion ym Mhlas Madryn gydag oddeutu hanner ohonynt yn dioddef o ddementia. Roedd yn amhosib dweud a oedd Mrs B yn cofio'r sesiynau blaenorol ai peidio. Roedd yn honni ei bod, ond yn enwi'r capel fel y man lle gwelodd yr awdur ddiwethaf, nid yr Hafan.

Pan ofynnwyd iddi beth oedd enw'r offeryn, nid oedd yn cofio enw'r delyn. Er hyn, nid oedd cyflwr Mrs B wedi dirywio cymaint â'r disgwyl yn ystod y chwe wythnos ers y sesiwn flaenorol. Roedd y sgwrs a gafwyd ar ddechrau'r sesiwn yr un fath ag yr arferai fod: parhau i ymateb i'r caneuon yn yr un modd a wnaeth Mrs B gan godi ar ei thraed i wneud y diolchiadau fel y gwnaethai o'r blaen. Cafwyd cyfranogiad weithredol gan Mrs B yn ystod mwyafrif o ganeuon y sesiynau, felly.

³¹ M. Burney-Puckett (1996), 'Sundown syndrome: Etiology and management', *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 34, tt. 40-3.

³² Mae iselder yn un o symptomau dementia.

Mr G: Ymweliad Cyntaf, 30 Mehefin 2010, 2.00pm

Dyn 75 mlwydd oedd oedd Mr G, yn Gymro Cymraeg, ac yn dioddef o ddementia fasgwlar, sydd yn gysylltiedig â chyflenwad gwael o waed i'r ymennydd. Roedd wedi bod mewn damwain car a heb wella'n iawn ers hynny. Roedd sgwrs gyda Mr G yn gyfyngedig iawn. Byddai'n crwydro llawer gan hymian un nodyn yn barhaus. Gellid gosod Mr G yng nghyfnod canolig y cyflwr.

Ail ymweliad, 8 Gorffennaf 2010, 2.00pm

Wrth chwarae'r delyn ar ddechrau'r sesiwn er mwyn tynnu sylw, byddai Mr G yn crwydro o gwmpas gan ddod at y delyn ambell waith. Pan fyddai'r awdur yn canu caneuon er mwyn ysgogi ymateb, fe fyddai Mr G yn dod i eistedd gan edrych ar wyneb yr awdur, ond nid oedd yn ymuno yn y canu. Ambell waith fe fyddai'n pwysu ymlaen yn ei gadair gan wenu a thapio ei droed ar y llawr. Bob hyn a hyn, fe fyddai'n codi i geisio agor neu gau'r ffenest.

Trydydd ymweliad, 19 Gorffennaf, 8.00pm

Digwyddodd yr ymweliad hwn yn ystod y cyfnod syndrom machlud haul. Ymateb tebyg iawn i'r ymweliad cyntaf a gafwyd yn ystod y sesiwn nes i'r awdur ganu 'Bugeilio'r Gwenith Gwyn' tuag at ddiwedd y sesiwn. Y tro hwn, roedd Mr G yn pwysu ymlaen yn ei sedd ac yn hymian yr alaw gan ynganu ambell air. Er mwyn ysgogi cyfranogiad gweithredol, ailadroddwyd y bennill gyntaf gan edrych ar wyneb Mr G wrth ganu. Roedd Mr G yn ymdrechu i ganu'r gân a symudwyd ymlaen i'r ail bennill ac yntau'n dal i gyfrannu. Ar ddiwedd y gân ymgeisiodd yr awdur gynnal sgwrs gyda Mr G. Roedd yn ymwybodol o'r ffaith yr arferai Mr G fod yn aelod o gôr y Brythoniaid. Gofynnwyd ai 'tenor' oedd o yn y côr, a dywedodd, 'Nage, baswr oeddwn i'. Gofynnodd yr awdur 'Oeddech chi'n canu "Bugeilio'r Gwenith Gwyn"?' 'Oeddwn.' 'Be arall oeddech chi yn ei ganu?' 'Dwi'm yn cofio.' Dyma'r unig adeg pan lwyddwyd i gynnal sgwrs gyda Mr G. Drwy gydol y sgwrs roedd Mr G yn gwenu ac yn dal llygaid yr awdur.

Pedwerydd ymweliad, 26 Gorffennaf 2010, 5.30pm

Digwyddodd yr ymweliad hwn yn ystod y cyfnod syndrom machlud haul. Roedd Mr G yn gwenu llawer, gan ymuno mwy yn y canu a thapio'i fysedd ar ochr y gadair. Yn ystod rhai o'r caneuon byddai'n codi lawer gwaith i gau'r ffenest gan wneud pawb arall yn flin oherwydd ei bod yn ddiwrnod poeth. Mi fuasai wedi bod yn ddiddorol darganfod pa ganeuon yr arferai Mr G eu canu gyda'r côr er mwyn eu defnyddio yn y sesiynau, ond roedd ei gyfnod asesu drosodd, ac roedd Mr G i fod i adael yr uned yr wythnos ganlynol i ddychwelyd i'w gartref ym Mlaenau Ffestiniog lle'r oedd ei wraig am roddi cynnig ar ofalu amdano. Cyfranogiad goddefol oedd cyfranogiad Mr G y rhan fwyaf o'r amser, gyda chyfranogiad gweithredol yn ystod y gân 'Bugeilio'r Gwenith Gwyn'.

Mrs S: Ymweliad Cyntaf, 30 Mehefin 30, 2010pm

Mrs S oedd y ddiweddaraf i gyrraedd yr adran asesu. Roedd yn 85 mlwydd oed, yn Saesnes, gyda hanes o broblemau iechyd meddwl gan gynnwys sgitsoffrenia. Roedd yn dangos symptomau o gyfnod canolig dementia, sef diffyg gweithrediad y

cof, anhwylder ymddygiad fel ymosodedd geiriol a chorfforol. Yn ogystal, dangosai symptomau eraill a fyddai'n gyffredin i sgitsoffrenia a dementia, megis cynnwrf, seicosis, rhithdybiau, paranoia, gorfywiogrwydd ac iselder. Byddai'n siarad â hi ei hun neu, yn hytrach, â'r llais a'r lleisiau roedd yn eu clywed yn ei phen. Honnai'r nyrs bod ei hymddygiad yn llawer gwell pan fyddai ei mab yn ymweld â hi.

Ail ymweliad, 8 Gorffennaf, 2.00pm

Roedd yr awdur yn ymwybodol bod Mrs S yn hoffi 'Claire de Lune' gan Debussy, ond ni chafwyd ymateb oddi wrth ei mab ynglŷn ag unrhyw ganeuon y byddai'n hoffi eu clywed. Yn ystod y sesiynau fe fyddai Mrs S yn llonyddu ac yn gwrando gan bwysio ymlaen yn ei chadair yn ystod ambell gân Saesneg, megis 'Down by the Sally Gardens'. Roedd yn bosib sgwrsio gyda Mrs S ond roedd yn anodd gwneud synnwyr o'r hyn a ddywedai o ganlyniad i'w chyflwr meddygol. Er enghraifft, ar ddechrau'r sesiwn, mynodd bod yr awdur yn 'hel y gath 'na i ffwrdd', er nad oedd cath yn bresennol yn yr ystafell. Ar ddiwedd y sesiwn dywedodd, 'That was lovely ... I like your silver shoes'. Penderfynodd yr awdur wisgo'r esgidiau arian i bob sesiwn oedd yn ymwneud â Mrs S o hynny ymlaen er mwyn ceisio creu cysylltiad rhwng y sgidiau arian a'r ferch oedd yn dod i ganu gyda'r delyn.

Trydydd ymweliad, 19 Gorffennaf 2010, 8.00pm

Roedd Mrs S yn ymateb i'r caneuon drwy wrando ac edrych. Unwaith eto roedd ei hymddygiad yn llonyddu yn ystod y sesiwn. Nid oedd yn ymuno yn y canu ond bob hyn a hyn byddai'n dweud, 'Look! I'm trying to clap my hands'. Ar ddiwedd y sesiwn eisteddodd yr awdur wrth ymyl Mrs S am sgwrs ac adroddodd ei hanes yn gwisgo pâr o esgidiau arian i fynd i ddawnsio pan oedd yn eneth ifanc. Gan ei bod yn sgwrsio yn eglur, gofynnwyd iddi a oedd yna unrhyw gân y byddai'n hoffi ei chlywed yn ystod y sesiwn nesaf. Dechreuodd ganu cân gyda'r llinell 'Pee Bonny Boat', yna 'Wee Bonny Boat' ac yna 'Yee Bonny Boat'. Aeth yr awdur ati i geisio dod o hyd i'r gân ar gyfer y tro nesaf. Darganfu'r awdur mai 'Skye Boat Song' oedd y gân, a'r geiriau cychwynnol oedd 'Speed Bonny Boat'.

Pedwerydd ymweliad, 26 Gorffennaf 2010, 5.30pm.

Digwyddodd y sesiwn yn ystod syndrom machlud haul. Roedd Mrs S yn dweud ei bod wedi blino cyn i'r sesiwn gychwyn a dim ond ychydig bach o swper a fwytaodd. Sylwodd ar yr esgidiau arian a gofyn, 'Have you come to sing for us?' Gwelwyd bod cysylltiad gweledol wedi'i wneud gan Mrs S rhwng yr esgidiau arian a'r sesiynau canu felly. Yn ystod y sesiwn, eisteddodd yr awdur wrth ymyl Mrs S gan ganu'r 'Skye Boat Song'. Roedd yn dal ei phen yn agos iawn i'r awdur ac yn ymuno yn y canu yn ddistaw, yn enwedig yn y gytgan. Ar ddiwedd y sesiwn dywedodd Mrs S, 'My mother used to sing this to me when I was a little girl. Come back to sing this again to me please'. Y diwrnod canlynol, symudwyd Mrs S i gartref yr henoed yn Llanbedrog. Bwriad yr awdur oedd parhau gyda'r sesiynau yn y fan honno wythnos yn ddiweddarach.

Ymweliad Cyntaf â Dolwar, Llanbedrog, 4 Awst 2010, 10.30am

Fe ofynnodd Mrs S yn syth am y 'Skye Boat Song' ac roedd am ymuno yn y canu. Canwyd casgliad o ganeuon eraill yr oedd yn eu mwynhau ac roedd yn gwenu ac yn sgwrsio'n helaeth. Ar ôl i'r sesiwn ddarfod, cafwyd paned o goffi drwy lefrith. Dechreuodd Mrs S adrodd fel y byddai ei mam yn gwneud paned dda o goffi drwy lefrith, ac fe gofiai am y pot coffi wedi'i osod ar ganol bwrdd y gegin pan oedd yn blentyn. Dengys hyn fod cysylltiad wedi'i wneud rhwng cerddoriaeth ac atgof plentyndod.

Ail ymweliad, 1 Medi 2010, 3.00pm

Aeth pedair wythnos heibio ers yr ymweliad blaenorol ond roedd Mrs S yn adnabod yr esgidiau arian. Gofynnodd, 'Have you come to sing to me?' Roedd Mrs S wedi dirywio'n gorfforol ond yn ymateb i'r caneuon yn yr un modd ag yn ystod y sesiynau blaenorol. Defnyddiwyd mwy o ganeuon i ysgogi y tro hwn, megis 'Daisy, Daisy', ond er bod Mrs S yn ymateb drwy wenu a thapio'i llaw ar fraich y gadair, nid oedd yn ymuno yn y canu heblaw am 'Skye Boat Song', a thua diwedd y sesiwn fe ofynnodd am i'r gân gael ei chanu eto. Wedi i'r sesiwn ddarfod bu'n sgwrsio am ei theulu ac ailadroddodd hanes ei hesgidiau arian. Cyfranogiad goddefol oedd cyfranogiad Mr. S tuag at y sesiynau cerdd, gyda chyfranogiad gweithredol yn ystod y gân 'Skye Boat Song' yn unig. Dengys Tabl 1 grynodeb o gyfranogiad cleifion tuag at y sesiynau cerdd a gynhaliwyd fel rhan o'r gwaith ymchwil hwn. Cerddoriaeth adnabyddus i'r cleifion a ddefnyddiwyd, a gwelwyd sut yr oedd cân benodol yn gyfrifol am greu cyfranogiad gweithredol neu gyfranogiad goddefol.

Tabl 1. Crynodeb o gyfranogiad gweithredol neu oddefol ymysg cleifion dementia, Pen Llŷn (Haf 2010).

	CYFRANOGIAD GWEITHREDOL	CYFRANOGIAD GODDEFOL	YMATEB Y CLEIFION
Mrs B – Alzheimer's cynnar i ganolig	Mwyafrif o'r caneuon Cymraeg	Ychydig o ganeuon Cymraeg, yr holl ganeuon Saesneg	Cydganu, arwain, curo dwylo, sgwrsio, crifo
Mr G – Dementia fasgwlar cyfnod canolig	'Bugellio'r Gwenith Gwyn'	Mwyafrif o'r caneuon Cymraeg a Saesneg	Tapio troed/bysedd, gwenu, hymian, cydganu, crwydro llai, sgwrsio ychydig
Mrs S – Sgitsoffrenia a dementia cyfnod canolig	'Skye Boat Song'	Mwyafrif o'r caneuon Cymraeg a Saesneg	Gwrando, ymlacio, curo dwylo, gwenu, sgwrsio
Mrs C – Dementia datblygiedig	'Ar Lan y Môr'	Ychydig o ganeuon Cymraeg	Crwydro llai, crifo, ymdrech i sgwrsio a canu
Mr T – Dementia ysgafn, iselder dwys	Ambell gân Gymraeg	Ychydig o ganeuon Cymraeg	Gwrando, gwenu ychydig, cydganu ychydig.
Mrs F – Dechrau'r trydydd cyfnod, sef dementia dwys	Dim	Yr holl ganeuon Cymraeg a Saesneg	Gwrando, crwydro llai na'r arfer, gwenu ac ymlacio

4. Casgliadau o'r gwaith maes

Prif amcan yr erthygl hon oedd mynd ati i graffu ymhellach ar effaith cerddoriaeth ar gleifion sydd yn dioddef o ddementia. Rhoddwyd amlinelliad o gefndir yr afiechyd, gan fynd ati i esbonio sut yr oedd cerddoriaeth yn parhau i gyfathrebu. Aethwyd ati i ymdrin â'r ymchwil oedd eisoes wedi ei gwblhau yn y maes, yn arbennig drwy gyfrwng y defnydd o'r llais a chanu caneuon cyfarwydd. Canolbwynt y traethawd oedd cynnal a chofnodi gwaith maes a wnaethpwyd yn ystod haf 2010 gyda'r amcan o brofi effaith uniongyrchol cerddoriaeth drwy gyfrwng cân, a chofnodi'r canlyniadau.

O'r gwaith ymchwil a wnaed cyn y gwaith maes, roedd disgwyl y byddai cerddoriaeth yn cyfathrebu gyda chleifion yn dioddef o ddementia, ond efallai yr hyn oedd yn annisgwyl oedd *lefel* yr ymateb. Llwyddodd pob un o'r cleifion y bu'r awdur yn ymdrin â hwy ymateb gyda chyfranogiad gweithredol a/neu oddefol i'r sesiynau cerdd. Roedd cerddoriaeth yn fodd iddynt fynegi eu teimladau ac yn eu symblu i geisio cynnal sgwrs. Gwelwyd fod caneuon adnabyddus yn sicrhau gwell ymateb gan unigolion. Roedd clywed cân a ddewiswyd yn arbennig ar gyfer un claf yn gweithio'n well na chanu cân a ddewiswyd ar gyfer claf arall. Roedd Mrs S yn cael mwynhad o'r sesiynau, ond dim ond pan glywai'r 'Skye Boat Song' yr âi ati i geisio cynnal sgwrs. Roedd clywed cân gyfarwydd yn agor llwybr yn ôl i'w hatgofion, a byddai'n sgwrsio'n rhadlon amdanynt. Ategir hyn yn ymchwil Ridder pan ddywed, 'the familiarity and recognition of the "fixed" songs bring safety and structure, bring bonds to the past, and bonds to the other person who is present, singing the song'.³³ Gwelwyd hyn yn arbennig yn ymddygiad Mrs S. Yn ôl rheolwraig cartref Dolwar, Llanbedrog, Mrs Glenys Jones:

Mae (Mrs S) yn llawer tawelach am oriau ar ôl y sesiynau canu. Mae hi'n llawer haws ei thrin. Mae'n gallu bod yn anodd iawn gofalu am (Mrs S) oherwydd ei bod yn dioddef o sgitsoffrenia ynghyd â dementia.³⁴

Roedd y gwaith maes yn profi hefyd fod cerddoriaeth yn cysylltu â chleifion oedd yn dioddef o ddementia dwys. Ni ellid disgwyl ond ysbeidiau o gyfranogiad gan y cleifion hyn, ond gwelwyd eu bod yn ymateb yn emosiynol i ambell gân, yn ceisio cyfathrebu ac yn ymatal rhag crwydro. Yn wir, roedd y sesiynau cerdd yn cynnig ysbaid i'r cleifion oddi wrth yr holl grwydro blinedig roeddent yn ei wneud yn eu dryswch, ac yn fodd i ymlacio'r claf oedd yn llidiog ac ysgogi'r claf oedd yn llesg.

Yn bennaf oll, fodd bynnag, roedd y sesiynau yn gyfrwng i agor ffynonellau o gyfathrebu a oedd yn brin iawn i'r claf. Deuai cerddoriaeth â chymeriad y person a fu yn ôl i'r wyneb. Yn ôl Fraser Simpson, 'despite the disintegrating effects of old age, and particularly of dementia, there remains always a sentient individual'.³⁵ Daw cerddoriaeth yn ffordd bwysig iawn o wella ansawdd bywyd cleifion sydd yn dioddef o ddementia felly. Ategir hyn yng ngeiriau Annemiek Vink:

³³ Ridder, *Singing dialogue*, t. 46.

³⁴ Sgwrs gyda Glenys Jones, 1 Medi 2010.

³⁵ Fraser Simpson (2000), 'Creative Music Therapy. A Last Resort?', yn Aldridge (gol.), *Music Therapy in Dementia Care*, t. 166.

Instead of trying to slow cognitive deterioration, care approaches are needed that stimulate present abilities, focus on improving the quality of life of the residents and reduce problematic behaviours associated with dementia. Music therapy clearly serves all these goals.³⁶

I'r perwyl hwn, onid gwell fyddai defnyddio sesiynau canu rheolaidd er mwyn ymlacio a thawelu yn hytrach na rhoi meddyginiaeth gyson? Mae Vink yn awgrymu fod therapi cerdd yn fodd i ysgogi gallu presennol y claf, ond gwelwyd wrth wneud y gwaith maes yma fod sesiynau canu heb elfen o 'therapi cerdd' yn gallu bod o fudd yn ogystal. Tra bod therapi cerdd yn ymofyn sgiliau penodol gan therapydd cerdd profiadol, gall sesiynau cerddoriaeth gan staff cartrefi'r henoed neu aelodau'r teulu yn ystod cyfnod syndrom machlud haul, er enghraifft, hefyd leddfu rywfaint ar gyflwr y claf. Gallai sesiynau canu o'r math yma ddod yn rhan naturiol o drefn y diwrnod. Ac fe fyddai cefndir ieithyddol, diwylliannol a cherddorol nifer o'r preswylwyr yng Ngogledd Cymru yn golygu fod llawer o'r caneuon yn berthnasol i nifer ohonynt. Byddai canu gyda chleifion eraill yn weithred gymdeithasol, gan agor drysau o gyfranogiad megis sgwrsio a hel atgofion. Fe fyddai'n rhaid i'r gofalwyr fod yn ymwybodol fod rhai caneuon yn medru effeithio'n emosiynol ar rai cleifion. Ni fyddai cyfeiliant yn angenrheidiol ac ni fyddai'n rhaid i'r gofalwyr fod yn gantorion – dim ond eu bod yn rhoi cyfle i gael cyfranogiad gweithredol gan gleifion drwy arafu'r canu ar adegau a chynnal cyswllt llygaid. Mae llawer o gartrefi'r henoed yn trefnu adloniant yn achlysurol ac mae hyn yn beth da, ond pwrpas y cyngherddau hyn yw rhoi adloniant i'r henoed – gallant fod yn gymharol amheronol, ac yn aml nid yw'r gerddoriaeth yn gyfarwydd.

Mae lle hefyd i ddatblygu elfennau didactig cerddoriaeth yn y maes hwn. Defnyddiwyd rhythmau gan Aldridge a Rio ar gyfer dysgu a chofio yn eu gwaith ymchwil.³⁷ Fe fyddai'n ddiddorol gwneud gwaith maes yng nghyswllt â rhythmau, er enghraifft, drwy osod enwau'r staff a chleifion eraill i batrymau rhythmig fel modd o ddysgu a chofio enwau. Yn sicr mae'r maes hwn yn llawn posibiliadau, a dim ond megis crafu'r wyneb mae'r gwaith maes a'r gwaith ymchwil wedi ei gyflawni hyd yn hyn.

Sylwadau Clo

Ar ddiwedd mis Awst 2010, fe gaewyd Ward Hafan yn Ysbyty Bryn-Beryl, Pwllheli. Ni chynigiwyd eglurhad addas i'r staff, ond honnwyd mai diffyg staff meddygol oedd wrth wraidd y broblem. Caewyd uned asesu dementia yn Nolgellau hefyd, gan adael Llangedfni ar Ynys Môn fel yr uned asesu agosaf yn yr ardal yma o ogledd-orllewin Cymru. O ganlyniad, bu'n rhaid i nifer deithio'n helaeth er mwyn ymweld â pherthnasau mewn uned asesu yn ystod y misoedd diwethaf. Bellach, canolfannau dydd yn unig yw lleoliadau Pwllheli a Dolgellau ac nid oes modd asesu cleifion mewn canolfannau o'r fath. O ystyried fod dementia yn bwnc pwysig ymysg gwleidyddion a gweinidogion

³⁶ Annemiek Vink (2000), 'The Problem of Agitation in Elderly People and the Potential Benefit of Music Therapy', *ibid.*, t. 118.

³⁷ Gudrun Aldridge (2000), 'Improvisation as an Assessment of Potential in Early Alzheimer's Disease', yn Aldridge (gol.), *Music Therapy in Dementia Care*, tt. 139-65; Rio, *Connecting Through Music with People with Dementia*, tt. 25-32; Aldridge, 'Two Epistemologies: Music Therapy and Medicine in the Treatment of Dementia', tt. 243-55.

iechyd ar hyn o bryd, onid camu ymlaen sydd ei angen yma, nid camu yn ôl? O ganlyniad i'r toriadau ariannol sydd yn effeithio ar wasanaethau sydd yn darparu gofal i gleifion yn dioddef o ddementia, mae'n bwysig ein bod yn ymwybodol o'r ffaith y gall cerddoriaeth fod o fudd i'r cleifion hyn, a dylid ehangu a manteisio ar y ddarpariaeth. Dengys yr ymchwiliad a gynhaliwyd ar gyfer yr erthygl hon fod gan gerddoriaeth effaith gadarnhaol ar gleifion sydd yn dioddef o ddementia, a bod lle amlwg ar gyfer ymchwiliad pellach er mwyn llawn werthfawrogi potensial cerddoriaeth yn ein dealltwriaeth a'n ymdriniaeth o ddementia.