Cyngor Celfyddydau Cymru
Arts Council of Wales

Y Celfyddydau ac Iechyd yng Nghymru

Astudiaeth mapio'r gweithgarwch presennol

Cyfrol 1: Dadansoddiad, canfyddiadau a chynigion
Ionawr 2018

Nicky Delgado, Cynhyrchiad Re-Live o 'Age'
Llun: Michael Blackwood Barnes

Noddir gan Lywodraeth Cymru
Sponsored by Welsh Government

hyderus o
ran anabledd
CYFLOGWR

Mae’r Cyngor yn ymrwymedig i ddarparu gwybodaeth mewn print bras, Braille, Arwyddeg Prydain, Hawdd eu Darllen ac ar awdio. Ceisiwn ddarparu gwybodaeth mewn ieithoedd ar wahân i’r Gymraeg a’r Saesneg ar gais.

Gweithredwn Bolisi Cyfle Cyfartal.

Cynnwys

1 Rhagair 6

2 Crynodeb o'r cynigion 9

3 Ynghylch y gwaith ymchwil hwn 13

Cefndir 14
Y gwaith ymchwil: dull gweithredu a methodoleg 15
Y cwmpas 15
Osgoi'r temtasiwn i ailddyfeisio'r olwyn 17

4 Materion yn ymwneud â diffiniadau 20

Maes gweithgarwch sy'n dod yn fwyfwy amlwg 21
Y Celfyddydau, Iechyd a Lles 21
Y Celfyddydau 23
Penderfynyddion cymdeithasol iechyd 23

5 Y cyd-destun polisi 28

Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 29
Blaenoriaethau Llywodraeth Cymru ar gyfer iechyd 29
Iechyd Meddwl 30
Gofal Cymdeithasol 32
Hybu Gwaith Atal 32

6 Mathau o weithgarwch 34

Y Celfyddydau ac Iechyd yng Nghymru 35
Ffyrdd o weithio 35

7 Y prif sefydliadau 38

Y GIG yng Nghymru 39
Y Byrddau Iechyd 39
Iechyd Cyhoeddus Cymru 41
Cydffederasiwn GIG Cymru 43
Llywodraeth Leol 43
Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus 44
Cyngor Celfyddydau Cymru 45
Rhwydwaith Celfyddydau Er Iechyd Cymru 46
Grŵp Trawsbleidiol y Cynulliad ar y Celfyddydau ac Iechyd 47

8 Yr ymarfer ar lawr gwlad 50

Trosolwg 51
Enghreifftiau o brosiectau 55
Dosbarthiad daearyddol 58
Buddion prosiectau'r Celfyddydau ac Iechyd o ran llesiant a nodwyd yn ein Harolwg 59
Nodweddion gwarchodedig 61
Iechyd Meddwl: maes gweithgarwch allweddol 63
Dementia 65
Clefyd Parkinson 67
Rhagnodi Cymdeithasol 67
Capasiti ac arbenigedd yn y sector 71
Gwerthuso ac Ymchwilio 72

9 Cyllid i'r Celfyddydau ac Iechyd yng Nghymru 78

Y cyfyngiadau ar ein harolwg 79
Anawsterau dadlau'r achos 79
Cyllid gan Gyngor Celfyddydau Cymru 80
Yr angen am strategaeth ariannol newydd 82
Yr her o ran cyllid 82

10 Canfyddiadau a chynigion 84

At y dyfodol: pam nawr? 85
Dull partneriaethol o gyflenwi 86
Gwneud dewisiadau, pennu blaenoriaethau 86
Datblygu'r model rhagnodi cymdeithasol 88
Ymrwymiad i ansawdd da, rhagoriaeth ac effaith 88
Datblygu strwythurau cymorth 89
Atgyfnerthu'r sail dystiolaeth 90
Ariannu'r gwaith 92
Hyfforddiant a Sicrhau Ansawdd 93
Dadlau'r achos: codi ymwybyddiaeth o'r Celfyddydau ac Iechyd 93

Astudiaethau Achos

1 Creadigrwydd, stori bywyd a gofal dementia 12
Re-Live

2 Amgylcheddau Gofal Iechyd Cadarnhaol 16
Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg /
Locws Rhyngwladol

3 Ymestyn Allan, Denu i Mewn 18
Celf o Gwmpas

4 Caban Sgriblio 22
Arts Alive Wales

5 cARTrefu 24
Age Cymru

6 Eich Meddyginiaeth, Eich Iechyd 27
Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf

7 Blodeuo: Creadigrwydd a Lles mewn Oed 31
Oriel yr Aelwyd: The HeARTh Gallery, Bwrdd Iechyd
Prifysgol Caerdydd a'r Fro

8 Adrodd Storïau er Iechyd 36
Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg

9 Cymunedau Creadigol 42
Gofal Celf, Cyngor Sir Gâr /
Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda

10 Corws Forget-me-not 49

11 In The Loop 54
Live Music Now / Gŵyl Gwanwyn

12 Hwyl / Fun 56
Arts Alive Wales a Materion Dementia ym Mhowys

13 Meithrin 60
Dathlu Proffesiwn Nyrsio yn Ysbyty Sant Gwynllyw –
GARTH / Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan /
Prifysgol De Cymru

14 Creu / Create 62
Ymddiriedolaeth Celfyddydau Conwy, Venue Cymru, Gwasanaethau
Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed a Chyngor Bwrdeistref Sirol Conwy

15 Pimp My Zimmer! 64
Tîm Therapi Galwedigaethol Ward Asesu Dementia Sycamore,
Ysbyty St Woolos, Casnewydd

16 Dawnsio ar gyfer Parkinson's 66
Cwmni Dawns Cenedlaethol Cymru mewn partneriaeth â
chwmni English National Ballet

17 Prosiect Rhagnodi Cymdeithasol Lles Creadigol 68
Celfyddydau Gwirfoddol Cymru, Artis Cymuned a Valleys Steps

18 Rhaglen Hyfforddiant Creadigrwydd sy'n Canolbwyntio ar Unigolion 70
Celfyddydau Cymuned Cwm a Bro

19 Dementia a'r Dychymyg 73
Canolfan Datblygu Gwasanaethau Dementia Cymru (Prifysgol Bangor)
ynghyd â nifer o bartneriaid gan gynnwys Tîm Celfyddydau Cymunedol
Cyngor Sir Ddinbych

20 Celf o'r Gadair Freichiau 77
Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr ynghyd â Theatr Clwyd

21 Rhith-Ymgorfforiadau (2017) 81
Yr Athro Karen Ingham a'r Athro Ann John (Ysgol Feddygaeth Abertawe)

1

Rhagair

Rydym yn byw mewn oes pan fo pwysigrwydd y celfyddydau i iechyd a lles yn cael ei dderbyn yn helaeth. Fel enghraifft o un adeg arwyddocaol yn y drafodaeth, darparodd adroddiad 'Creative Health' gan Grŵp Seneddol Hollbleidiol y Deyrnas Unedig, a gyhoeddwyd ym mis Gorffennaf 2017, gorff cynhwysfawr a gwerthfawr o dystiolaeth ar effeithiau'r celfyddydau wrth gadw pobl yn iach ac wrth atal salwch neu ddirywiad meddyliol a chorfforol.

Yng Nghymru, mae Cyngor y Celfyddydau wedi bod yn cefnogi gweithgarwch yn y maes hwn ers peth amser. Roedd yn braf iawn clywed Cyfarwyddwr Sefydliad Baring yn dweud, ym mis Mai 2017, bod Cymru'n arwain y byd ym maes y celfyddydau i bobl hŷn. Ond mae gwaith y celfyddydau mewn iechyd, sydd mor nerthol mewn perthynas â dementia a'r profiad mewn cartrefi gofal, yn cael effaith fuddiol ar draws holl ystodau oedran, dosbarth a daearyddiaeth yng Nghymru. Ac mae angen inni wneud mwy.

Yng Nghyngor Celfyddydau Cymru, rydym wedi bod yn ymwybodol iawn mai bach yw ein hadnoddau mewn perthynas ag iechyd. Er bod y cyfleoedd yn niferus ac yn amrywiol, mae angen inni fod yn glir ynghylch ble bydd ein hymyriadau'n cael yr effaith fwyaf. Felly nid mater o ddyfeisio pethau newydd i'w gwneud yw hyn. Yn hytrach, rhaid inni ddeall yr angen i alinio ein hunain yn agosach â blaenoriaethau'r Llywodraeth a'r byrddau iechyd, ac i ymateb i her creu ymyriadau y gellir eu cynyddu ym meysydd allweddol lles ac iechyd poblogaeth Cymru.

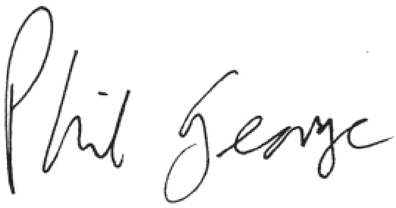
Rydym wedi dechrau ar y gwaith. Rydym yn cynnal deialog agosach â Chydffederasiwn GIG Cymru (y mae gennym Femorandwm Cyd-ddealltwriaeth ag ef), gydag Iechyd Cyhoeddus Cymru a gyda chyfranogwyr y Grŵp Trawsbleidiol ar y Celfyddydau ac Iechyd yn y Cynulliad Cenedlaethol. Dyma gyd-destun yr adroddiad presennol. Ymddangosai i ni, er mwyn inni lunio dadl gryfach dros effeithiau'r celfyddydau ac iechyd yng Nghymru, fod angen inni ddechrau trwy fapio'r gweithgarwch presennol. A thrwy ddangos yr hyn sy'n digwydd ar hyn o bryd, ein gobaith yw hybu trafodaeth ynghylch y ffordd orau ymlaen mewn partneriaeth â'r partïon â buddiant allweddol.

Rhybudd iechyd ynghylch yr adroddiad!

Er gwaethaf cyfoeth y dystiolaeth a geir yma, a rhai astudiaethau achos trawiadol, nid yw hwn yn arolwg cynhwysfawr o bob prosiect yng Nghymru. Yn hytrach, ei nod yw rhoi blas ar y gweithgarwch presennol a dechrau ar y gwaith o lunio dulliau ar y cyd i sicrhau mwy o weithgarwch.

Yn sail i'r holl ymarfer a ddarlunnir yn yr adroddiad hwn a'r holl gyllid a ddarparwn mae argyhoeddiad dwfn bod gan y celfyddydau gyfraniad arbennig o bwerus i'w wneud i fywyd dynol iach, cysylltiedig ac ymgysylltiol. Ynghyd â chydweithwyr ym maes chwaraeon a darbwyllo pobl i fod yn gorfforol weithgar, rydym yn gweld y canlyniadau o ran torri trwy unigedd, arwahaniad ac iselder. Ond gwyddom hefyd sut y gall profiadau dychmyglon ac emosiynol fynegiannol o'r celfyddydau wneud cyfraniad nodedig ac amlochrog.

Yn awr, byddwn eisiau gweld rhagoriaeth barhaus yn y gwaith – dim ond y gorau mae gennym ddiddordeb yn ei gefnogi. Ond rydym wedi ymrwymo llawn cymaint i ddysgu oddi wrth arbenigwyr ym maes iechyd. Gyda'i gilydd, gall artistiaid a chlinigwyr wneud gwahaniaeth enfawr. Mae'r potensial yn wirioneddol neilltuol.



Phil George
Cadeirydd, Cyngor Celfyddydau Cymru

2

Crynodeb o'r cynigion

(Noder: Ceir esboniad manylach o'r prif ganfyddiadau a chynigion yn adran 10 o'r adroddiad hwn, tudalen 84.)

Dylid seilio ymagwedd Cyngor y Celfyddydau at y Celfyddydau ac Iechyd ar bartneriaeth a chydweithredu, gan fynd gyda llif polisïau a strategaethau sy'n bodoli eisoes yn hytrach na dyfeisio rhai newydd. Dylai'r gwaith gael ei lywio gan nodau trosfwaol Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol, y mae Cyngor Celfyddydau Cymru a Llywodraeth Cymru yn ddarostyngedig iddi.

1. Dylai Cyngor Celfyddydau Cymru weithio gyda Chydffederasiwn GIG Cymru i drosi'r Memorandwm Cyd-ddealltwriaeth a lofnodwyd yn ddiweddar yn rhaglenni gweithgarwch y cyd-gytunir arnynt.

2. Ar gyfer 2018-2021, cynigiwn y dylai Cynllun Gweithredu'r Celfyddydau ac Iechyd ganolbwyntio ar bedwar maes:

   i. Caiff buddsoddiad ei dargedu ar y gweithgareddau hynny sy'n hybu Atal, Lles ac Ymadfer yn arbennig mewn perthynas ag:
      – Iechyd Meddwl gan gynnwys ymyriadau cynnar gyda Phlant a Phobl Ifanc
      – Dementia
   ii. Atgyfnerthu'r sail dystiolaeth
   iii. Codi ymwybyddiaeth o fuddion y Celfyddydau ac Iechyd
   iv. Ymchwilio i fodelau ariannol cynaliadwy o ymarfer

3. Mae gan amrywiaeth fawr o wahanol sefydliadau ddiddordeb mewn gweithgareddau Celfyddydau ac Iechyd. Mae hyn yn galw am lawer o gydweithredu agos. Dylai Cyngor y Celfyddydau gytuno ar Femoranda Cyd-ddealltwriaeth gydag Iechyd Cyhoeddus Cymru a Chymdeithas Llywodraeth Leol Cymru er mwyn cyd-ddatblygu gwaith ym maes y Celfyddydau ac Iechyd.

4. Dylai'r celfyddydau fod yn elfen graidd mewn cynlluniau rhagnodi cymdeithasol ar draws Cymru. Dylid gwneud gwaith ymchwil weithredu penodol i ganfod y camau angenrheidiol i ddatblygu modelau cynaliadwy ar gyfer rhaglenni celfyddydau fel y caiff arlwy'r 'celfyddydau ar bresgripsiwn' mwy cynhwysfawr ei wreiddio er mwyn iddo fod ar gael ar draws Cymru.

5. Bydd angen i Gyngor y Celfyddydau fod yn glir ynghylch pwrpas y cyllid a'r gwerth mae'n ei ychwanegu. O angenrheidrwydd, bydd yn rhaid iddo ddewis a dethol y prosiectau y gall eu cefnogi. Dylai anelu at gefnogi prosiectau penigamp sy'n datblygu ymarfer, mynd i'r afael â blaenoriaethau strategol a sefydlu meincnod ansawdd i brosiectau eraill anelu ato. Dylai roi sylw penodol i brosiectau sy'n dangos y potensial i gael eu cynyddu ac ar yr un pryd parhau i gefnogi prosiectau ar raddfa lai sy'n arloesol ac sy'n ymateb i anghenion lleol.

6 Dylid annog pob bwrdd iechyd i benodi Cydgysylltydd amser llawn dynodedig ar gyfer y Celfyddydau ac Iechyd. Dylai Cyngor y Celfyddydau ystyried cynnig cymhelliad ariannol fel rhan o strategaeth cyllido partneriaethol. Gellid cynnig cyllid o'r fath fel arian taprog dros dair blynedd.

7. Dylid darparu cyllid i Rwydwaith Celfyddydau er Iechyd Cymru i'w alluogi i ddatblygu ei wasanaethau a'i adnoddau fel y gall roi cymorth a sylfaen gwell i weithgareddau'r rheiny sy'n gweithio yn y maes.

8. Dylid cynnal trafodaethau gyda maes addysg uwch yng Nghymru i ganfod pwy sydd yn y sefyllfa orau i:

   i. sefydlu Cynghrair Ymchwil y Celfyddydau ac Iechyd i Gymru – gallai hon gynnwys Cyngor y Celfyddydau, Iechyd Cyhoeddus Cymru, sefydliadau Addysg Uwch, Llywodraeth Cymru

   ii. ymchwilio i'r gallu a'r arbenigedd ym Mhrifysgolion a Sefydliadau Ymchwil Cymru

   iii. ymchwilio i feini prawf/safonau tystiolaeth y cytunir arnynt rhwng partneriaid

9. Mae Cyngor y Celfyddydau wedi ymrwymo i bartneru gydag ymddiriedolaethau a sefydliadau perthnasol i gefnogi ei raglen waith ym maes y Celfyddydau ac Iechyd. Dylai hefyd sefydlu strategaeth cyllido ar gyfer buddsoddi mewn gweithgareddau'r Celfyddydau ac Iechyd. Dylai hon gynnwys:

   i. eglurder ynghylch canlyniadau i unrhyw un o sefydliadau Portffolio Celfyddydau Cymru sy'n ymwneud â gweithgarwch y Celfyddydau ac Iechyd yn rheolaidd

   ii. meini prawf clir a chyson ar gyfer cefnogi prosiectau'r Celfyddydau ac Iechyd

10. Dylai Cyngor y Celfyddydau a'i bartneriaid gydweithio i ddatblygu a threialu mentrau priodol sy'n meithrin y gallu a'r sgiliau y mae eu hangen ar y rheiny sy'n gweithio yn sector y celfyddydau a'r sector iechyd.

11. Dylai Cyngor y Celfyddydau, gan weithio gyda phartneriaid priodol, ddatblygu strategaeth eiriolaeth ac ymgyrchu, gyda'i weithgareddau cyfathrebu ehangach yn sail iddi.

Creadigrwydd, stori bywyd a gofal dementia

TRAWSNEWID AGWEDDAU AT DDEMENTIA DRWY THEATR STORI BYWYD

Jeannette Carter - cyfranogwr Memoria
Llun: Garry Bartlet

Elusen sydd wedi ennill gwobrau yw **Re-Live**, ac mae'n darparu rhaglen ddeinamig o Theatr Stori Bywyd.

Yn 2010 teithiodd Karin Diamond i Japan i ymchwilio i ddull arloesol yno o ymdrin â gofal dementia gyda Dr Yukimi Uchide. Dychwelodd yn llawn syniadau newydd a dyma **Re-Live** yn cychwyn ar daith i fyd creadigrwydd a dementia.

Daeth **Memoria** â phobl sydd yn byw gyda dementia, aelodau'r teulu a gofalwyr proffesiynol ynghyd i rannu eu profiadau drwy theatr. Roeddynt yn perfformio eu storïau o fyw gyda dementia yn hyderus a phenderfynol, yng ngŵydd cynulleidfaoedd byw yng Nghaerdydd a thrwy ffrwd fyw i 4000 o bobl mewn 12 o wledydd. Enillodd **Memoria** Wobr Gymunedol Age Cymru yn 2015.

Esblygodd prosiect Memoria i fod yn rhaglen wythnosol barhaus o theatr stori bywyd gyda phobl a gafodd ddiagnosis o ddementia yn ddiweddar a'u teuluoedd.

Yn 2016, ysgrifennodd Karin ddrama ddwyieithog am ddementia, wedi'i hysbrydoli gan brosiect Memoria. Aeth **Belonging/Perthyn** ar daith i theatrau ledled Cymru gan ddod â gweithwyr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol a chynulleidfaoedd theatr i gyswllt â phrofiadau pobl sy'n byw gyda dementia. Derbyniodd y ddrama ymateb rhagorol gan gynulleidfaoedd a beirniaid, gan ennill dwy wobr yng Ngwobrau'r Theatr yng Nghymru (2017).

Canlyniadau Allweddol:

- Gwneuthurwyr polisi, gweithwyr proffesiynol a'r cyhoedd yng Nghymru yn cael clywed am y profiad o fyw gyda dementia, gan gynyddu ymwybyddiaeth o anghenion pobl sy'n byw gyda dementia
- Arwahanrwydd yn lleihau ymysg teuluoedd sydd wedi'u heffeithio gan ddementia drwy bŵer trawsffurfiol y celfyddydau
- Gweithlu iechyd a gofal cymdeithasol yn derbyn hyfforddiant theatr a thrwy brofiad, o ansawdd uchel, mewn gofal dementia, gan ddatblygu trugaredd a phwysleisio'r arfer orau
- Stigma a'r arfer o fod ag ofn dementia yn lleihau; sgyrsiau a chysylltiadau yn cael eu hysgogi mewn cymunedau ledled Cymru a thu hwnt

"Roedd y broses hon yn caniatáu inni ddechrau trawsnewid ein perthynas â dementia, yr ofn, y braw, yr unigedd. Mae angen y cyfle hwn arnon ni i fynegi'r hyn rydyn ni'n ei brofi". Cyfranogwr Memoria

3

Ynghylch y gwaith ymchwil hwn

Mae gan y celfyddydau y potensial i wneud cyfraniad sylweddol i lesiant ac ansawdd bywyd pobl. Mae'r Celfyddydau ac Iechyd yn faes ymarfer sy'n datblygu yng Nghymru. Mae'r ystod cyfleoedd yn fawr ac yn gyffrous, gan adlewyrchu'r corff cynyddol o dystiolaeth ryngwladol sy'n dangos effaith gweithgarwch creadigol ar lesiant unigolion. Fodd bynnag, mae dod o hyd i bwynt priodol ymyrraeth ar gyfer cyllid cyhoeddus i'r celfyddydau'n bwysig er mwyn dangos gwerth am arian. Mae'r gwaith ymchwil hwn yn rhan o'n hystyriaeth ehangach o ble y dylid canolbwyntio sylw yn y dyfodol. Yn yr adran hon rydym yn esbonio pam yr ydym wedi cyflawni'r gwaith ymchwil hwn a sut yr aethom ati i'w wneud.

Cefndir

Mae prosiectau'r Celfyddydau ac Iechyd wedi bod yn mynd rhagddynt yng Nghymru ers mwy na deng mlynedd ar hugain. Mae'r ymarfer wedi datblygu'n raddol, ac felly hefyd y ddealltwriaeth o'r buddion o ran iechyd a lles sydd i'w cael o gymryd rhan mewn gweithgarwch creadigol. Mae Cyngor Celfyddydau Cymru'n buddsoddi mewn prosiectau'r celfyddydau ac iechyd ar draws Cymru. Yn 2016/17, roedd cyllid Loteri Cyngor y Celfyddydau ar gyfer y gwaith hwn wedi cynyddu i oddeutu £685,000.

Mae llawer o'r gweithgarwch hwn wedi datblygu, ac wedi cael ei ariannu, mewn ffordd eithaf ad hoc. Yn 2016, gofynnodd Llywodraeth Cymru i Gyngor Celfyddydau Cymru edrych ar sut y gellid datblygu ymagwedd fwy strategol at y Celfyddydau ac Iechyd. Nid cais cwbl newydd oedd hwn – roedd Cyngor y Celfyddydau wedi cyhoeddi cyd-strategaeth flaenorol gyda Llywodraeth Cymru yn 2006. Fodd bynnag, roedd y strategaeth honno wedi mynd i gors, a chytunwyd bod angen ymagwedd newydd i ddod ag ysgogiad unwaith eto i faes gwaith oedd yn amlwg yn tyfu o ran ei arwyddocâd a'i gyrhaeddiad.

Ym mis Ebrill 2017, comisiynasom y gwaith mapio sy'n sail i'r ymchwil hon. Tasg i ddod o hyd i'r ffeithiau oedd hon yn y bôn, ac roedd yn canolbwyntio ar gasglu gwybodaeth a chanfod gweithgarwch ar lawr gwlad. Y nod oedd llunio archwiliad cynrychioladol o brif weithgareddau'r Celfyddydau ac Iechyd sy'n cael eu cyflawni ar hyn o bryd yng Nghymru. Felly mae'n giplun o'r gweithgarwch yn hytrach na rhestr holl gynhwysfawr o bob prosiect y gwyddys amdano.

Roeddem eisiau dadansoddiad o'r fath am reswm syml.

Rydym eisiau edrych yn fanylach ar y ffyrdd y gall y celfyddydau wneud mwy o gyfraniad i iechyd a lles pobl yng Nghymru. Rydym hefyd eisiau ystyried y lle gorau i ganolbwyntio ein hegni yn y dyfodol. Bach iawn yw ein hadnoddau o gymharu â'r adnoddau yn y sector iechyd. Felly mae'n bwysig bod yr hyn y dewiswn ei gyllido yn ychwanegu gwerth i'r hyn sy'n bodoli eisoes.

Gobeithiwn y bydd yr adroddiad hwn yn darparu gwybodaeth ddefnyddiol i'r rheiny sy'n gweithio yn sector y celfyddydau a'r sector iechyd. Bydd hefyd yn llywio'r trafodaethau strategol sy'n cael eu cynnal ar hyn o bryd rhwng Llywodraeth Cymru, Cyngor Celfyddydau Cymru ac amrywiaeth o bartneriaid eraill sy'n gweithredu ym maes y Celfyddydau ac Iechyd.

Fel rhan o'r adolygiad hwn, comisiynwyd arbenigwyr yn y maes, sef Frances Williams, Ymgeisydd am PhD, a Clive Parkinson, Cyfarwyddwr Celfyddydau er Iechyd ym Mhrifysgol Fetropolitan Manceinion, i gyflawni ymchwil maes fanwl. Ymunodd Naoko Skiada â'r tîm yn ddiweddarach i weithio ar ddadansoddi'r data. Cwblhawyd y rhan gyntaf hon o'r gwaith ym mis Gorffennaf 2017. Rydym yn ddiolchgar am eu cymorth.

Cafodd y cam nesaf o'r gwaith – gan arwain at gyhoeddi'r ddogfen hon – ei gyflawni gan Gyngor Celfyddydau Cymru. Nodasom nifer o ganlyniadau. Yn benodol,

roeddem eisiau ystyried safbwynt y byrddau iechyd yn fanylach. Casglasom ddeunydd astudiaethau achos i dynnu sylw at yr amrywiaeth o waith sy'n cael ei wneud. Hefyd gwnaethom ragor o waith dadansoddi'r data o arolwg ar-lein. Felly cyfrifoldeb Cyngor Celfyddydau Cymru yw'r adroddiad terfynol hwn (gan gynnwys unrhyw farn, hepgoriadau a sylwadau a geir ynddo).

Y gwaith ymchwil: dull gweithredu a methodoleg

Defnyddiasom gymysgedd o ddulliau ymchwilio, gan gyfuno arolwg ar-lein gydag ymchwil ben desg. Cafodd yr arolwg ar-lein ei lunio a'i ddosbarthu i gydweithwyr sy'n gweithio yn sector y celfyddydau, y sector iechyd a'r sector academaidd. Roedd y rhai a'i cafodd yn cynnwys:

- sefydliadau refeniw Portffolio Celfyddydau Cymru
- Byrddau Iechyd
- pobl gyswllt ym maes Addysg Uwch
- artistiaid, awdurdodau lleol a rhanddeiliaid eraill ar restr e-bostio Cyngor y Celfyddydau
- Rhwydwaith Celfyddydau er Iechyd Cymru

Mae copi o gwestiynau'r arolwg wedi'i gynnwys yn yr Atodiadau.

Cafodd yr arolwg ei ategu gan drafodaethau gyda thrawstoriad o ymarferwyr Celfyddydau ac Iechyd. Hefyd casglwyd detholiad o astudiaethau achos oddi wrth sefydliadau celfyddydol, byrddau iechyd a sefydliadau addysg uwch. Dewiswyd yr astudiaethau achos ar sail daearyddiaeth, ffurf gelf a math o weithgarwch. Maent wedi'u cyd-blethu yn nhestun yr adroddiad hwn drwyddo draw.

At hynny, cysylltwyd â'r saith bwrdd iechyd i ofyn iddynt ddarparu gwybodaeth am adnoddau a threfniadau staffio ym maes y Celfyddydau ac Iechyd. Hefyd fe'u gwahoddwyd i ddweud wrthym am unrhyw strategaethau a gweithgareddau nodedig sy'n cael eu datblygu yn eu hardaloedd.

Y cwmpas

Nod y gwaith mapio yw cipio gwybodaeth am raglenni a phrosiectau yng Nghymru sy'n mynd ati i gyflawni canlyniadau iechyd a lles i'r cyfranogwyr. 1 Ebrill 2016 i 31 Mawrth 2018 oedd cyfnod ein gwaith ymchwilio. Cafodd prosiectau cyfalaf oedd wedi cyflogi artistiaid i wella amgylchedd ffisegol lleoliadau gofal iechyd eu cynnwys.

Un rhan bwysig o'r gwaith mapio oedd casglu gwybodaeth am y bobl a'r arbenigedd yn y sector - y rheiny sy'n gwneud y gwaith ar lawr gwlad. Casglasom wybodaeth trwy'r arolwg oddi wrth amrywiaeth fawr o ymarferwyr, clinigwyr ac aelodau o staff y GIG, academyddion a gweithwyr proffesiynol gofal iechyd.

Penderfynasom y byddai rhywfaint o weithgarwch y tu allan i gwmpas y gwaith hwn.

Rhanbarth: BWRDD IECHYD PRIFYSGOL ABERTAWE BRO MORGANNWG

Amgylcheddau Gofal Iechyd Cadarnhaol

CELF GAN BLANT YSGOL AR GYFER YSBYTY, YN GLOYWI'R AMGYLCHEDD A CHREU PROFIADAU YSBYTY MWY CADARNHAOL

Cyfrannodd disgyblion o 15 o ysgolion ledled Abertawe at waith celf 60m o hyd yn Ysbyty Treforys ym mis Gorffennaf 2017. Mae'r gwaith celf yn ymestyn ar hyd palisau adeiladu sydd yn eu lle tra bo gwaith ailddatblygu mawr yn mynd rhagddo yn yr ysbyty.

Trefnwyd y prosiect gan reolwr celf cyfalaf y Bwrdd Iechyd, gan weithio gyda sefydliad celfyddydol, Locws Rhyngwladol, a fu'n cydweithio ag ysgolion a'r cwmni adeiladu, Interserve. Rhoddodd y prosiect gyfle i gannoedd o blant gymryd rhan a gwneud gwahaniaeth i amgylchedd yr ysbyty yn ystod y cyfnod hwn o newid.

Nod y prosiect oedd cael effaith gadarnhaol ar brofiad a lles cleifion, staff, ymwelwyr a chyfranwyr. Mewn arolwg cychwynnol o'r ymatebion i'r prosiect a'r gwaith celf, roedd yr adborth yn 100% cadarnhaol. Teimlai athrawon yr ysgolion fod eu disgyblion wedi elwa o'r cyfle i gymryd rhan a chael ymweld â'r ysbyty am reswm cadarnhaol. Dywedodd staff y bwrdd iechyd fod y prosiect wedi cynyddu lefelau cydweithredu, a'i fod yn fywiogus ac yn codi'r ysbryd. Yn ôl rhiant un o'r cleifion, roedd y murlun yn creu lle llachar a llon.

Canlyniadau Allweddol:

- Defnyddio celf i wella amgylchedd yr ysbyty
- Lleihau dirgelwch ysbytai i'r plant
- Cefnogaeth frwdfrydig gan dimau'r gweithlu
- Codi dyheadau, balchder a hyder y disgyblion
- Cydlyniad cymunedol drwy rannu digwyddiad

"Bu'n dda cael y plant i gymryd rhan a gallu dod â nhw i'r ysbyty am reswm cadarnhaol. Bydd y profiad hwn yn aros gyda nhw. Maen nhw'n falch iawn o weld eu gwaith celf yn cael ei arddangos mewn lle cyhoeddus lle caiff gynulleidfa ehangach".

Dywedodd Debbie Webster, athrawes yn Ysgol Gynradd Ystumllwynarth, fod dod i'r digwyddiad yn bwysig iawn i'r disgyblion.

Er enghraifft, ni chafodd mapio maes penodol Therapi Celf ei gynnwys yn y gwaith hwn. Mae Therapi Celf yn rhan bwysig a sefydledig o ymarfer clinigol. Roeddem o'r farn bod Therapi Celf yn wasanaeth a gydnabyddir yn glinigol; a ariannir o gyllid creiddiol y GIG; ac sy'n ddarostyngedig i gymwysterau proffesiynol penodol. Felly roeddem yn teimlo y dylai ein sylw gael ei roi i bethau eraill ac y dylem ganolbwyntio ar ymarfer lle mae artistiaid yn ganolog i'r gweithgarwch.

Rhaid inni ofalu ein bod yn cydnabod cyfyngiadau'r gwaith hwn.

Ni fydd pawb sy'n gweithio ym maes y Celfyddydau ac Iechyd yng Nghymru wedi ymateb i'n harolwg, ac yn wir ni fydd yr arolwg wedi cyrraedd pawb. Nododd rhai ymatebwyr anawsterau technegol wrth lenwi'r ffurflen ar-lein. Lle bo modd aethpwyd i'r afael â'r rhain trwy alwadau ffôn i gasglu gwybodaeth, ond mae'n bosibl bod yna fylchau o hyd.

Diolch i'r cysylltiadau oedd gennym eisoes sicrhawyd cyrhaeddiad da yn sector y celfyddydau. Fodd bynnag, roedd ymdreiddio i'r GIG yn fwy heriol, er bod cysylltu'n uniongyrchol â phob bwrdd iechyd wedi darparu'r rhan fwyaf o'r wybodaeth sylfaenol yr oedd arnom ei hangen.

Darn o waith tymor byr a ffocysedig oedd yr ymarfer mapio. O'r herwydd dim ond ciplun rhannol o'r hyn sy'n digwydd mewn gwirionedd yng Nghymru y gall ei gynnig. Er hynny, o'i gymryd fel cyfanwaith, rydym yn hyderus bod y gyfradd ymateb a maint y sampl yn rhoi inni ddigon o ddata manwl i gynnig man cychwyn defnyddiol er mwyn ystyried ein camau nesaf.

Mae data ychwanegol a chanfyddiadau'r gwaith ymchwil ar gael yn yr Atodiadau a gyhoeddir ar wahân, sef Cyfrol 2 o'r ymchwil hon.

Osgoi'r temtasiwn i ailddyfeisio'r olwyn

Nid yr adroddiad hwn yw'r unig ymchwiliad i'r Celfyddydau ac Iechyd. Mae corff sylweddol - a chynyddol - o dystiolaeth gref a thoreithiog yn bodoli eisoes, yn y Deyrnas Unedig ac yn rhyngwladol. Cafodd un o'r astudiaethau mwyaf trawiadol a chynhwysfawr yn y maes ei chyhoeddi yn 2017 gan Grŵp Seneddol Hollbleidiol y Deyrnas Unedig ar y Celfyddydau, Iechyd a Lles sy'n cael ei gadeirio gan y Gwir Anrh. yr Arglwydd Howarth o Gasnewydd[1]. Yn dilyn ymchwiliad dwy flynedd o hyd, hon yw'r astudiaeth fwyaf trylwyr hyd yma o'r Celfyddydau ac Iechyd fel maes ymarfer.

Trwy'r ymchwiliad, cyfwelwyd â 300 o arbenigwyr. Ceir yn yr adroddiad – *Creative Health: The Arts for Health and Wellbeing* – doreth o dystiolaeth ymchwil argyhoeddiadol. Ac er bod yr adroddiad yn canolbwyntio ar Loegr, gwahoddwyd cynrychiolwyr o Gymru i gyflwyno tystiolaeth ac mae'r adroddiad yn cyfeirio at weithgarwch Celfyddydau ac Iechyd sy'n digwydd yng Nghymru.

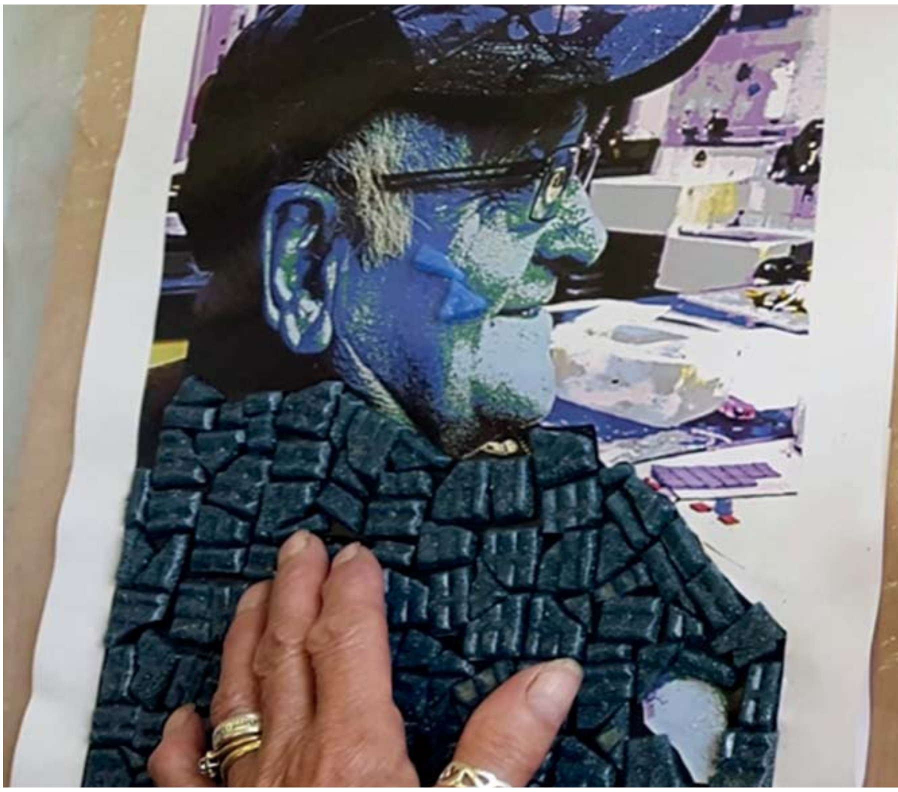
---

[1] http://www.artshealthandwellbeing.org.uk/appg-inquiry/

Rhanbarth: BWRDD IECHYD ADDYSGU POWYS

Ymestyn Allan, Denu i Mewn

DATBLYGU A GWERTHUSO FFYRDD NEWYDD I DDEFNYDDIO'R CELFYDDYDAU I LEIHAU ARWAHANRWYDD A GWELLA LLES



Celf o Gwmpas

Canlyniadau Allweddol:

Mae'r buddion i'r cyfranogwyr yn cynnwys:

- Teimlo'n llai ar wahân o ganlyniad i'r gweithdai celfyddydol
- Cael eu hysgogi gan ymgysylltu â gweithgareddau newydd
- Mwy o fwynhad

Mae'r gofalwyr yn y teulu hefyd yn gwerthfawrogi'r cymorth ychwanegol y mae'r prosiect yn ei gynnig iddynt hwy.

Prosiect peilot dwy flynedd yw YMESTYN ALLAN, DENU I MEWN, sydd wedi'i ariannu ar y cyd rhwng Arwain (Cynllun Datblygu Gwledig Cymru) a Chyngor Celfyddydau Cymru. Ei nod yw brwydro yn erbyn arwahanrwydd gwledig a chynyddu lles drwy sesiynau o ansawdd uchel yn y celfyddydau cyfranogol. Caiff y prosiect ei redeg gan Celf o Gwmpas, elusen y celfyddydau sy'n seiliedig yn Llandrindod. Mae'n cynnig amrywiaeth o weithdai celfyddydol, wedi'u harwain gan ymarferwyr proffesiynol, mewn gofod diogel a chyfeillgar er mwyn i'r cyfranogwyr archwilio a mwynhau.

Mae dau edefyn paralel i'r rhaglen, sy'n cynnig gweithdai creadigol wythnosol, yn cydredeg yng Nghanolfan Celf o Gwmpas yn Llandrindod: un i bobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr; y llall i oedolion sydd ag anabledd dysgu.

Caiff y gweithdai eu hwyluso gan artistiaid profiadol sy'n cyflwyno'r cyfranogwyr i amrywiaeth o ffurfiau celf gan gynnwys paentio, collage, mosäig, creu printiau a cherddoriaeth. Caiff sesiynau creadigol pellach eu cynnal mewn gwahanol leoliadau cymunedol, gan gynnwys yng nghartrefi pobl, ledled Powys. Caiff YMESTYN ALLAN, DENU I MEWN ei gyfoethogi hefyd gan waith artistiaid preswyl (y bardd a'r artist gweledol, Helen Ivory, a'r bardd, Ira Lightman) sy'n arwain gweithgareddau i grwpiau sydd ag amrywiaeth o anghenion cymorth yng Ngwarchodfa Natur Gilfach ac yn y Ganolfan Gelf.

Yn ogystal â gwerthuso'r effaith ar les y cyfranogwyr, mae'r rhaglen hefyd yn archwilio'r potensial i fabwysiadu model rhagnodi cymdeithasol drwy ddatblygu llwybrau atgyfeirio newydd i'r rhaglen mewn partneriaeth â gweithwyr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol a chyrff statudol.

> "Gartref, dydi e ddim eisiau gwneud dim byd ond gorwedd i lawr. Dydi e ddim hyd yn oes eisiau mynd i'r ganolfan ddydd mwyach. Ond mae'n edrych ymlaen at ddod atoch chi. Mae gwell hwyliau arno ar ôl iddo fod. Mae'n cael effaith therapiwtig."
>
> Priod un o'r cyfranogwyr

Mae'r ddogfen yn galw am newid meddwl ynghylch y Celfyddydau ac Iechyd:

"the arts can make an invaluable contribution to a healthy and health creating society. They offer a potential resource that should be embraced in health and social care systems which are under great pressure and in need of fresh thinking and cost-effective methods. Policy should work towards creative activity being part of all our lives."

Mae'r Grŵp hefyd yn cyflwyno tair neges allweddol:

1. Gall y celfyddydau helpu i'n cadw'n iach, ein cynorthwyo i ymadfer a'n cefnogi i fyw ein bywydau yn well

2. Gall y celfyddydau helpu i fynd i'r afael â heriau mawr mae meysydd iechyd a gofal cymdeithasol yn eu hwynebu: heneiddio, cyflyrau hirdymor, unigedd ac iechyd meddwl

3. Gall y celfyddydau helpu i arbed arian yn y gwasanaeth iechyd ac ym maes gofal cymdeithasol

Rydym yn cefnogi'r safbwyntiau hyn ac yn cymeradwyo i'r darllenydd y dystiolaeth y cyfeirir ati yn yr adroddiad.

4

Materion yn ymwneud â diffiniadau

Mae gweithgarwch Celfyddydau ac Iechyd wedi datblygu mewn ffordd organig dros y 40-50 mlynedd ddiwethaf. Dechreuodd y mudiad yn gyntaf wrth gyflwyno gweithiau celf i ysbytai yn y 1960au, ond erbyn hyn mae'n digwydd trwy set amrywiol o arferion artistig mewn gwahanol leoliadau gofal iechyd. Mae'r adran hon yn awgrymu rhai diffiniadau sylfaenol i helpu i esbonio'r dull gweithredu yr ydym yn ei ddefnyddio.

Maes gweithgarwch sy'n dod yn fwyfwy amlwg

Yn wreiddiol cafodd prosiectau Celfyddydau ac Iechyd eu datblygu gan artistiaid a gweithwyr iechyd blaengar. Mae'r twf nodedig yn y blynyddoedd diwethaf wedi cael ei gefnogi gan ddatblygiad rhwydweithiau Celfyddydau ac Iechyd (rhanbarthol gan fwyaf) a sefydlwyd o gwmpas canolfannau gweithgarwch arloesol a ddechreuodd ddod i'r amlwg yn y 1970au. Un enghraifft o'r fath yw Manceinion a chreu Arts for Health, sy'n dod â grwpiau ynghyd trwy'r North West Arts and Health Network. Mae Arts and Health South West (AHSW) hefyd wedi bod yn fodel dylanwadol iawn.

Yn 2012, helpodd y London Arts in Health Network i greu'r National Alliance of Arts in Health. O fis Mawrth 2018 ymlaen, bydd hon yn uno â'r National Alliance for Museums, Health and Wellbeing i ddod yn sefydliad cymorth sector newydd, sef y Culture, Health and Wellbeing Alliance (CHWA). Bydd y sefydliad newydd hwn, a gaiff ei ariannu gan Arts Council England fel rhan o'r National Portfolio Fund ar gyfer 2018-2022, yn cael ei arwain gan Arts and Health South West.

Mae amlygrwydd cynyddol y celfyddydau ac iechyd yn dangos yn ddiau fod y maes ymarfer hwn wedi dod i fri.

Mae'r celfyddydau sy'n cael arian cyhoeddus yn benderfynol o ymgysylltu â chynulleidfaoedd ehangach ac mae hyn wedi cyd-daro â'r angen taer i ddod o hyd i atebion newydd i amrywiaeth o broblemau o ran iechyd y cyhoedd. Mae'r Celfyddydau ac Iechyd yn cynnig ffyrdd arloesol o fynd i'r afael â'r her ddeuol hon.

Y Celfyddydau, Iechyd a Lles

At ddibenion y gwaith hwn, rydym yn mabwysiadu'r diffiniadau canlynol:

- Y Celfyddydau – un, cyfuniad neu bob un o'r canlynol - cerddoriaeth, drama, dawns, y celfyddydau gweledol a chelfyddydau cymhwysol, ffotograffiaeth, ffilm, syrcas, celfyddydau stryd, celfyddydau carnifal, llenyddiaeth, celfyddydau digidol, crefftau, amlgyfrwng, cerfluniaeth, barddoniaeth, theatr gerdd, canu, celfyddydau cymunedol.

- Iechyd – "cyflwr o les corfforol, meddyliol a chymdeithasol cyflawn, nid dim ond absenoldeb afiechyd neu wendid" (Sefydliad Iechyd y Byd 1948).

- Lles – mae llawer o ffyrdd o ddiffinio lles. Wrth weithio ar y Foresight Mental Capital and Wellbeing Project yn 2008, barn y New Economics Foundation (NEF) oedd bod lles yn cynnwys dwy brif elfen: "teimlo'n dda a gweithredu'n dda". Fel rhan o'r un prosiect, comisiynwyd yr NEF i ddatblygu camau gweithredu yn seiliedig ar dystiolaeth gyda'r nod o wella lles. Arweiniodd hyn at 'Five Ways to Wellbeing', fframwaith sydd wedi cael ei fabwysiadu'n helaeth ers hynny; yn gryno, cynghorir cysylltu; bod yn egnïol; cymryd sylw; dal i ddysgu,

Rhanbarth: BWRDD IECHYD ADDYSGU POWYS

Caban Sgriblio

YSGRIFENNU CREADIGOL ER LLES PLANT DAN ANFANTAIS MEWN ARDALOEDD GWLEDIG

Llun: Siôn Marshall-Waters

Un o brosiectau Arts Alive Wales yw Caban Sgriblio. Caiff ei ariannu gan Blant Mewn Angen a'i arwain gan yr awdur proffesiynol, Emma Beynon, gyda thîm o ysgrifenwyr creadigol, gwneuthurwyr ffilm ac artistiaid. Mae'r prosiect yn cynnig rhaglen wedi'i theilwra o ysgrifennu creadigol, creu ffilmiau a'r celfyddydau gweledol sydd â'r nod penodol o gynorthwyo plant mewn ardaloedd gwledig sy'n ymdopi â diffyg lles a/neu iechyd meddwl. Fel arfer, mae'r cyfranogwyr yn blant sy'n methu â ffynnu ac sydd ar wahân, ac o bosibl yn dangos ymddygiad ymosodol a negyddol. Maent yn cynnwys gofalwyr ifanc, plant sydd wedi dioddef profedigaeth a rhai sydd wedi profi camdriniaeth.

Mewn cyfres o weithdai wythnosol i hyd at 12 o blant, mae'r cyfranogwyr yn gweithio'n annibynnol a chydweithredol mewn gweithgareddau ysgrifennu, tynnu llun, ffilmio a pherfformio. Y nod yw galluogi'r cyfranogwyr i fynegi'u syniadau, meddyliau a theimladau ar lafar ac ar bapur, a datgloi eu potensial fel creawdwyr ifanc.

Mae'r partneriaid presennol yn cynnwys ysgolion, timau iechyd meddwl, gofalwyr ifanc a gweithwyr eiriolaeth ieuenctid. Maent yn nodi ac yn atgyfeirio plant a fyddai'n elwa o gyfranogi, yn eu cynorthwyo i fod yn bresennol yn wythnosol, yn helpu i deilwra'r ddarpariaeth ac yn gwerthuso effaith y prosiect ar yr unigolyn.

Canlyniadau Allweddol:

Mae'r cyfranogwyr ifanc yn dangos:

- Gwell hunanfynegiant
- Gwell rhyngweithio rhwng cymheiriaid a chydag oedolion
- Gwell hyder, balchder yn eu cyraeddiadau a pharodrwydd i gyfranogi

Mae'r prosiect hefyd yn helpu'r plant i ddatblygu ysgrifennu fel strategaeth i ymdopi a chefnogi y tu hwnt i oes y prosiect, a galluogi perthnasoedd newydd a chadarnhaol i blant sy'n aml ar wahân yn eu bywydau o ddydd i ddydd.

"Gall P reoli'i hemosiynau bellach ac mae'n gwirfoddoli i helpu … meddai hi ei hun gymaint y mae'n mwynhau cefnogaeth a sylw'r gwaith grŵp bach gyda'i chymheiriaid yn ystod y prosiect. Cafodd ei disgrifio'n 'gwerylgar iawn', ond bydd bellach yn siarad yn weithredol am ei gwaith gyda staff a chymheiriaid. Mae'n defnyddio rhai o'r technegau newydd y gwnaeth eu canfod drwy brosiect Caban Sgriblio i ymdopi â'u hemosiynau tywyllach. Mae'n parhau i ddefnyddio ysgrifennu rhydd, ac mae'n mynd ymaith i ysgrifennu'n rhydd ar ei phen ei hun." Pennaeth

a rhoi[2]. Diddorol yw nodi bod Powys wedi ehangu pumed cam gweithredu'r NEF i fod yn 'greadigol a rhoi' yn dilyn adroddiad ymchwil gan Gymdeithas y Plant[3] a ddangosodd fod creadigrwydd hefyd yn bwysig mewn perthynas â lles plant. Mae Partneriaeth Iechyd Meddwl Powys yn defnyddio'r fersiwn hon.

"Feelings of happiness, contentment, enjoyment, curiosity and engagement are characteristic of someone who has a positive experience of their life. Equally important for well-being is our functioning in the world. Experiencing positive relationships, having some control over one's life and having a sense of purpose are all important attributes of well-being."[4] Felicia Huppert

Y Celfyddydau

Mae cynifer o ddiffiniadau o'r celfyddydau ag sydd o bobl sy'n mwynhau ac yn cymryd rhan mewn gweithgareddau creadigol. Mae ceisiadau i'w ddiffinio'n creu perygl bod yn or-syml ac yn rhy gyfyngol, gan grebachu dimensiynau profiad yn hytrach na'u hehangu.

Ar eu gorau - ac yn y gorau y mae gennym ddiddordeb - mae'r celfyddydau'n ysbrydoli ac yn cyffroi. Maent hefyd, o dro i dro, yn ein hannog i feddwl a theimlo'n fwy dwys, gan ddatgloi ymdeimlad o ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o'r byd o'n cwmpas a allai, fel arfer, fynd heibio heb sylw neu fynd yn angof. Pan fo'r celfyddydau'n gweithio'n dda maent yn taro tant. Gall hyn fod yn ddim byd mwy nag eiliad pan gawn ein rhyddhau neu pan dynnir ein sylw. Ond gall hefyd fod yn her i'n dychymyg a'n hunanymwybyddiaeth a chael effaith sylfaenol ar y ffordd yr ydym yn dehongli ac yn ymateb i'r newidiadau i fywyd a wynebwn. Nid yw hyn yn fater o drin celfyddyd fel offeryn i lywio gweithredoedd; yn hytrach mae'n ymwneud â'r effaith hirdymor a all godi o brofiad dilys.

Penderfynyddion cymdeithasol iechyd

Mae iechyd unigolyn yn cael ei gyflyru gan amrywiaeth fawr o ffactorau cymdeithasol – cyfoeth personol, addysg, oed, amgylchedd. Mae llawer o bobl yn wynebu anfantais systemig a achosir gan yr amgylchiadau penodol sy'n effeithio ar eu bywydau. Iddynt hwy, mae dosbarthiad annheg adnoddau, diffyg mynediad i wasanaethau cyhoeddus a'r dewisiadau mewn bywyd a wynebant yn gallu creu anghydraddoldebau iechyd (osgoadwy). Ffactorau cymdeithasol, economaidd ac amgylcheddol, yn ogystal â ffactorau gwleidyddol a diwylliannol, yw 'penderfynyddion cymdeithasol iechyd'.

---

[2] Aked J, Marks N, Cordon C a Thompson S (2008). *Five Ways to Well-being: a report presented to the Foresight Project on communicating the evidence base for improving people's well being*. Llundain (New Economics Foundation)

[3] Abdallah, S., Main, G., Pople, L., a Rees., G. (2014) Ways to well-being: Exploring the links between children's activities and their subjective well-being,' Cymdeithas y Plant

[4] Huppert F (2008) Psychological well-being: evidence regarding its causes and its consequences (Llundain: Foresight Mental Capital and Wellbeing Project 2008).

CENEDLAETHOL

cARTrefu

CREU ARTISTIAID PRESWYL; RHAGLEN GYFRANOGI A MENTORA GENEDLAETHOL CELF MEWN CARTREFI GOFAL

Rhwng 2015 a 2017, recriwtiodd Age Cymru 16 o artistiaid proffesiynol ar draws y Celfyddydau Perfformio, y Celfyddydau Gweledol, Barddoniaeth a Cherddoriaeth, gyda phob un yn cynnal 8 o breswyliadau 8 wythnos yr un mewn cartrefi gofal ledled Cymru. Derbyniodd pob artist sesiynau mentora un-i-un gan ymarferydd profiadol, ynghyd â fforymau a hyfforddiant rheolaidd.

Yn 2017, cafodd cARTrefu ei ail-lansio gyda thîm newydd o 12 o artistiaid, gan weithio'n awr mewn cartrefi gofal am 12 wythnos. Mae cARTrefu yn parhau i wthio'r ffiniau o ran yr hyn sy'n bosibl mewn cartrefi gofal, ac yn gobeithio ysbrydoli gwaith celf newydd eofn a thrawiadol gan bawb sydd ynghlwm wrth y prosiect; y trigolion, y staff, y teuluoedd a'r artistiaid. Nod cARTrefu yw gwella ansawdd y celfyddydau cyfranogol mewn cartrefu gofal, profiadau'r trigolion o gelf, a'u hiechyd a'u lles emosiynol.

Mae cARTrefu wedi meithrin mwy o werthfawrogiad o'r celfyddydau ymysg staff cartrefi gofal, a hwythau wedi magu hyder a dysgu sgiliau newydd, gan eu rhannu a'u hymarfer yn eu gwaith bob dydd gyda'r trigolion.

Caiff cARTrefu ei gynorthwyo gan Gyngor Celfyddydau Cymru a Sefydliad Baring.

Canlyniadau Allweddol:

- Cynhaliodd cARTrefu ragor na 1,000 o weithdai celf mewn dros 120 o gartrefi gofal ledled Cymru, gan olygu mai dyma un o'r prosiectau celf mwyaf o'i fath yn Ewrop
- Ceir prawf ystadegol ei fod wedi gwella iechyd a lles emosiynol y trigolion
- Staff yn fwy tueddol o gymryd rhan mewn gweithgarwch diwylliannol y tu allan i'r gwaith o ganlyniad i gymryd rhan yn y preswyliad
- Mae pecyn gweithgarwch cARTrefu, sy'n cynnwys 20 o weithgareddau creadigol syml, ar gael am ddim i bob cartref gofal yng Nghymru i ysbrydoli mwy o greadigrwydd mewn cartrefi gofal

> "Mi oeddwn i'n cael diwrnod cwbl ddiflas heddiw hyd nes inni wneud hyn. Dwi'n teimlo'n hollol wahanol rŵan." Un o'r trigolion

Dyma un o'r prif gysyniadau sy'n sail i'r cyfraniad y gall prosiectau Celfyddydau ac Iechyd ei wneud wrth roi sylw i les. Yr Athro Michael Marmot a David Wilkinson a'i datblygodd gyntaf yn y 1980au[5], a chysylltasant gyfiawnder cymdeithasol â chanlyniadau da o ran iechyd trwy astudio effeithiau anghydraddoldeb cymdeithasol. Mae ymgyrchwyr ym maes iechyd y cyhoedd sydd wedi cydio yn y dadansoddiad hwn yn rhyngwladol yn credu bod cysylltiad eglur rhwng dewisiadau unigol (rhai iach a rhai afiach) a'r cyd-amodau cymdeithasol sy'n achosi afiechyd. Dadleuodd Marmot fod meddu ar ymdeimlad o reolaeth bersonol yn allweddol i les gan ei fod yn galluogi pobl i wneud dewisiadau sy'n eu grymuso ac yn rhoi ystyr i'w bywydau.

Dyfynnir ymagwedd Marmot yn adroddiad Grŵp Seneddol Hollbleidiol y Deyrnas Unedig, *Creative Health*, *The Arts for Health and Well-being*. Mae hwn yn dadlau bod ymarfer celfyddydol – yn enwedig ymarfer sy'n dilyn cyd-fodelau creadigrwydd a chydweithredu – mewn sefyllfa unigryw i helpu pobl i feithrin mwy o ymdeimlad o reolaeth dros eu bywydau.

Mae penderfynyddion cymdeithasol iechyd yn berthnasol iawn yng nghyd-destun Cymru o gofio'r lefelau tlodi uchel a digyfnewid ar draws y wlad a'r anghydraddoldebau iechyd sy'n dilyn.

Mae ymchwil oddi wrth Iechyd Cyhoeddus Cymru'n dangos bod pobl yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig yng Nghymru'n byw mwy o flynyddoedd mewn iechyd gwael o gymharu â'r rheiny yn yr ardaloedd lleiaf difreintiedig[6]. Er enghraifft, mae dyn sy'n byw mewn ardal ddifreintiedig yng Nghymru'n treulio 23% o'i fywyd mewn iechyd gwael (o gymharu ag 11% i ddynion yn yr ardaloedd lleiaf difreintiedig). Y ffigurau cymharol ar gyfer menywod yw 26% a 14% yn y drefn honno.

---

[5] Social Determinants of Health, 2nd Edition. M Marmot ac R Wilkinson (gol). Rhydychen: Gwasg Prifysgol Rhydychen, 2006

[6] Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru (2016) Gwneud Gwahaniaeth: Buddsoddi mewn Iechyd a Llesiant Cynaliadwy i Bobl Cymru, Tystiolaeth Ategol

Ymdrin ag Anghydraddoldebau Iechyd yng Nghymru

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Yng Nghymru, mae **pobl yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig yn byw mwy o flynyddoedd mewn iechyd gwael**, o gymharu â phobl yn yr ardaloedd lleiaf difreintiedig

Canran bywyd mewn iechyd gwael[7]

Ardaloedd lleiaf difreintiedig 11% | Ardaloedd mwyaf difreintiedig 23%

Ardaloedd lleiaf difreintiedig 14% | Ardaloedd mwyaf difreintiedig 26%

Mae **anghydraddoldebau iechyd** yn effeithio ar **ragolygon** a **thwf gwlad**

Mwy o anghydraddoldebau economaidd-gymdeithasol = **Twf economaidd is**

Costau amcangyfrifedig anghydraddoldebau iechyd i'r economi yng Nghymru

Colledion **cynhyrchiant o £1.8 - £1.9 biliwn** y flwyddyn

Colledion o **£1.1 - £1.8 biliwn** mewn **trethi** a chostau **budd-daliadau** bob blwyddyn

Gall anghydraddoldebau iechyd groesi cenedlaethau

Mae plant o deuluoedd incwm isel yn wynebu risg uwch o ganlyniadau iechyd gwael drwy gydol eu bywyd

Mae anghydraddoldebau iechyd ymhlith **pobl ifanc yng Nghymru** ymhlith y **lefelau uchaf yn Ewrop**

Yr **11eg** anghydraddoldeb uchaf

Allan o **27 o wledydd**

Y **18fed** anghydraddoldeb uchaf

Mae cyfran uwch o bobl sy'n byw yn yr **ardaloedd mwyaf difreintiedig** yng Nghymru yn mabwysiadu **mathau afiach o ymddygiad**

	Ardaloedd lleiaf difreintiedig	Ardaloedd mwyaf difreintiedig
Bwyta 5 y dydd	37%	26%
Yn ysmygu ar hyn o bryd	11%	29%
Gordew neu dros bwysau	54%	63%
Dim gweithgarwch corfforol yn ystod yr wythnos flaenorol	23%	40%

Mae'r cyfraddau marwolaeth oherwydd ysmygu x2 yn uwch mewn ardaloedd difreintiedig

[7] Fel canran o'r bywyd y disgwylir ei fyw

Atgynhyrchwyd yr inffograffeg hon gan ddiolch i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru

Rhanbarth: BWRDD IECHYD PRIFYSGOL CWM TAF

Eich Meddyginiaeth, Eich Iechyd

CYFATHREBU'R ARFER O DDEFNYDDIO MEDDYGINIAETHAU'N DDIOGEL DRWY YMARFER CREADIGOL

Yn ôl Sefydliad Iechyd y Byd, nid yw tua 40% o feddyginiaethau presgripsiwn yn cael eu cymryd yn y modd a gyfarwyddir, gan achosi pryder ynglŷn â'r effaith a gaiff hyn ar iechyd y wlad. Bu addysgu pobl ifanc ynglŷn â defnyddio meddyginiaethau'n gywir yn ganolog i'r prosiect hwn, yn ogystal â chydnabod safleoedd pwerus pobl ifanc fel eiriolwyr oddi mewn i deuluoedd ac yn y gymuned ehangach a photensial celf i ymgysylltu, ymwreiddio a rhannu'r hyn a ddysgir.

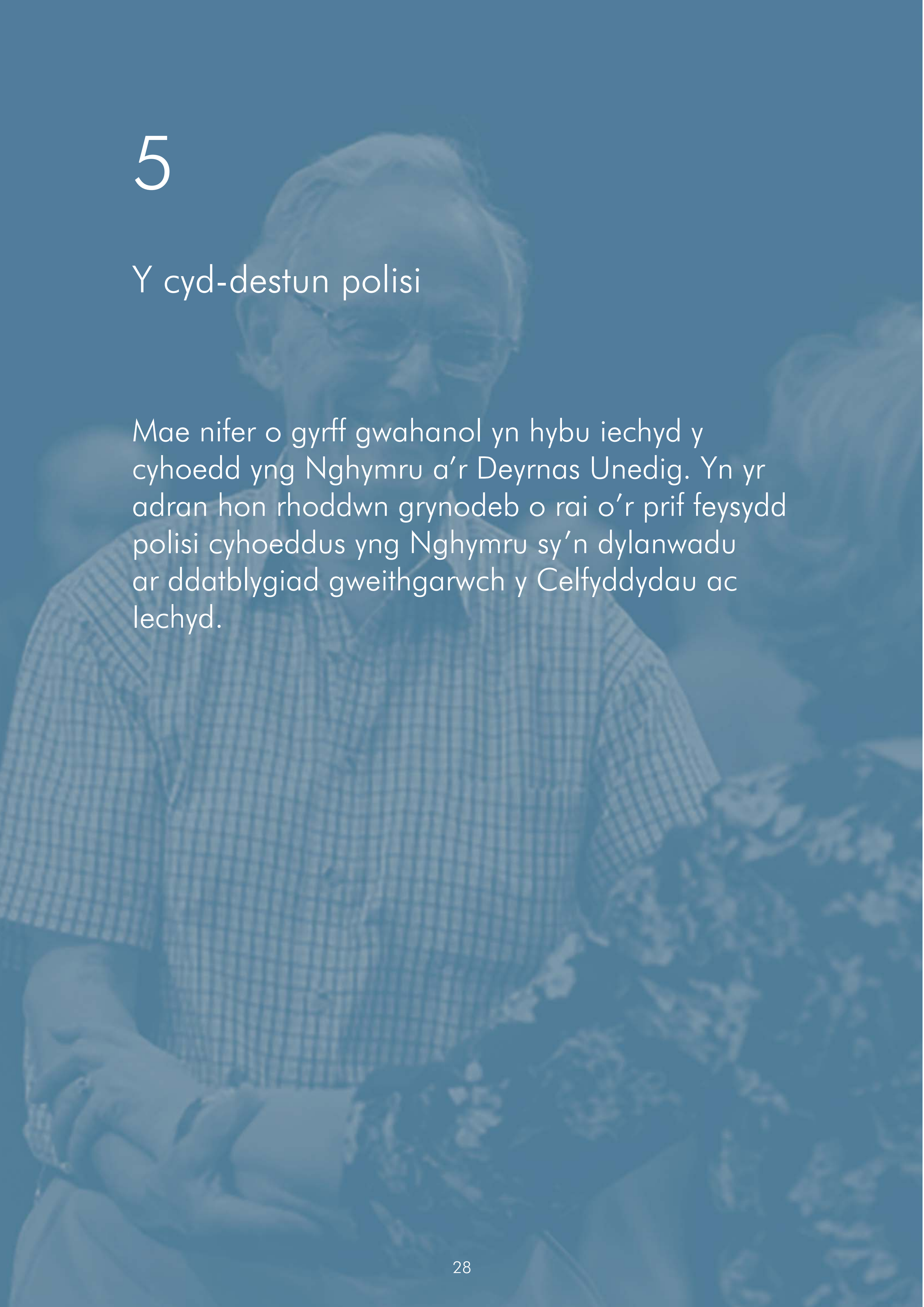
Yng ngwanwyn 2015, cychwynnwyd ar brosiect peilot celf ac ymwybyddiaeth o feddyginiaeth. Aeth saith o ysgolion ati i greu baneri mawr o decstilau a chynnal ymgyrch bosteri ranbarthol, a arddangoswyd ledled de Cymru.

Dyluniwyd a datblygwyd y prosiect celf rhwng Tîm Fferyllol y Bwrdd Iechyd, yr Artist Preswyl ac athro ysgol gynradd leol. Cyflawnwyd y prosiect gan yr artist creadigol, Nancy Evans. Datblygwyd model y prosiect i greu pecyn addysgu a chafodd ei fabwysiadu i'w gyflenwi yn holl ysgolion y rhanbarth, gan gysylltu â Gwobr Ansawdd Genedlaethol y Cynllun Ysgolion Iach. Hyrwyddwyd y prosiect hefyd gan Fferylliaeth Gymunedol Cymru, Gwasanaeth Ambiwlans Cymru a Chlwb Rotari Cymru.

Canlyniadau Allweddol:

- Baneri mawr o decstilau ac ymgyrch bosteri fywiog
- Cynyddodd gwybodaeth disgyblion o ddefnyddio meddyginiaethau'n ddiogel
- Datblygu sgiliau celf
- Codi dyheadau, balchder a hyder disgyblion
- Codi ymwybyddiaeth o iechyd y cyhoedd yn y rhanbarth

"Fe wnaeth prosiect celf Eich Meddyginiaeth, Eich Iechyd ein helpu i gyflawni ein cwricwlwm celf. Nid yn unig roedd modd inni dicio'r blychau i gyd, ond gallem hefyd wneud hynny gan wybod bod y gwaith celf o ansawdd uchel." Athro



5

Y cyd-destun polisi

Mae nifer o gyrff gwahanol yn hybu iechyd y cyhoedd yng Nghymru a'r Deyrnas Unedig. Yn yr adran hon rhoddwn grynodeb o rai o'r prif feysydd polisi cyhoeddus yng Nghymru sy'n dylanwadu ar ddatblygiad gweithgarwch y Celfyddydau ac Iechyd.

Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015

Mae'r adfywiad yn y diddordeb yn y Celfyddydau ac Iechyd yn cyd-ddigwydd â chyflwyno'r darn newydd ac arloesol hon o ddeddfwriaeth gan Lywodraeth Cymru.

Mae'r Ddeddf yn ei gwneud yn ofynnol i rai cyrff cyhoeddus yng Nghymru (mae Cyngor Celfyddydau Cymru'n un o'r rhai a nodir) feddwl mwy am y tymor hirach. Mae'r Ddeddf yn annog cyrff cyhoeddus i weithio'n well ac yn fwy cydweithredol gyda dinasyddion a chymunedau. Mae hefyd yn darparu fframwaith i gyrff cyhoeddus gydweithio i helpu i atal problemau a mabwysiadu ymagwedd fwy cydgysylltiedig.

Mae Cyngor y Celfyddydau'n credu'n gryf bod y celfyddydau'n cyfrannu at bob agwedd ar fywyd cyhoeddus. Mae'r celfyddydau'n goleuo ac yn rhoi bywyd i'r amrywiaeth fawr o strategaethau sy'n sail i'r gymdeithas sifil. Maent hefyd yn cyfoethogi ein bywydau, gan gynyddu ein hymdeimlad o les trwy wella ansawdd ein bywydau.

Un o brif amcanion y Ddeddf yw sicrhau Cymru Iachach. Felly mae hwn yn gyfle amserol i hybu buddion penodol y Celfyddydau ac Iechyd.

Blaenoriaethau Llywodraeth Cymru ar gyfer Iechyd

Cyhoeddodd Llywodraeth Cymru *Ffyniant i Bawb*[8] ym mis Medi 2017. Mae'r ddogfen hon yn darparu un strategaeth genedlaethol drosfwaol. Mae'n cymryd y prif ymrwymiadau a geir yn y Rhaglen Lywodraethu ar gyfer tymor presennol y Cynulliad, *Symud Cymru Ymlaen 2016-2021*, ac yn eu gosod mewn cyd-destun tymor hirach. Mae'n esbonio sut y gall gwasanaethau cyhoeddus Cymru a phartneriaid yn y sector gwirfoddol, wrth gyflawni mewn ffordd fwy integredig a chydweithredol, wella llesiant pobl Cymru.

Mae'r strategaeth yn pwysleisio atal, ymyrraeth gynnar a ffordd o weithio sy'n canolbwyntio ar bobl - y gofynion hanfodol er mwyn sicrhau canlyniadau hirdymor. Ymysg y negeseuon allweddol eraill mae cynnwys pobl wrth fynd ati i lunio'r gwasanaethau y maen nhw'n eu defnyddio o ddydd i ddydd.

Mae *Ffyniant i Bawb* yn canolbwyntio ar bedair prif thema:

- Ffyniannus a Diogel
- Iach ac Egnïol
- Uchelgeisiol ac yn Dysgu
- Unedig a Chysylltiedig

Caiff y thema Iach ac Egnïol ei diffinio gan dri amcan lefel uchel:

- darparu gwasanaethau iechyd a gofal o safon
- hybu iechyd da a llesiant
- creu cymunedau iachach ac amgylcheddau gwell

---

[8] Llywodraeth Cymru; (2017) Ffyniant i Bawb: Y Strategaeth Genedlaethol, Symud Cymru Ymlaen

Yn amlwg yn ymagwedd y Llywodraeth mae newid cyffredinol o drin afiechyd i'w atal. Mewn geiriau eraill, rhoddir cymaint o bwyslais ar helpu pobl i aros yn heini ac yn iach ag a roddir ar eu trin pan fônt yn sâl.

Un o'r pethau allweddol i gynaliadwyedd y strategaeth yn y dyfodol fydd i bobl ysgwyddo mwy o gyfrifoldeb personol am eu hiechyd a lles eu hunain, a chymryd rhan fwy gweithgar wrth eu siapio. Mae hybu iechyd da a llesiant yn golygu cynorthwyo pobl i fabwysiadu ffyrdd iach o fyw ac annog pobl i gynyddu eu gweithgarwch corfforol yn sylweddol.

Mae uchelgeisiau Llywodraeth Cymru ym maes Iechyd yn ymestyn i Gyngor y Celfyddydau.

A ninnau'n Gorff a Noddir gan Lywodraeth Cymru, gweithiwn yn ôl fframwaith strategol y cytunwyd arno gyda'r Llywodraeth. Nodir yr hyn a ddisgwyl Llywodraeth Cymru oddi wrthym mewn Llythyr Cylch Gwaith blynyddol. Mae'r Llythyr Cylch Gwaith yn disgrifio blaenoriaethau Llywodraeth Cymru ac yn darparu'r fframwaith ar gyfer ein camau gweithredu a'r sail ar gyfer ein rhaglen waith trwy gydol y flwyddyn. Mae datblygu ymagwedd strategol newydd at y Celfyddydau ac Iechyd yn un o'r gofynion a ddisgrifir yn y Llythyr Cylch Gwaith.

Gellir gweld copi o'n Llythyr Cylch Gwaith ar gyfer 2016/17 ar ein gwefan.

Iechyd Meddwl

Yn sgil y dirywiad cynyddol yn iechyd meddwl y boblogaeth gwelwyd y mater hwn yn codi'n gyflym tua brig agenda iechyd y cyhoedd:

- bydd 1 o bob 4 o bobl yng Nghymru yn dioddef afiechyd meddwl ar ryw adeg yn eu bywydau
- mae atgyfeiriadau at wasanaethau iechyd meddwl plant bron wedi dyblu dros y blynyddoedd diwethaf
- dywedir mai straen yw 40% o salwch cysylltiedig â'r gwaith

Mae'r ystadegau hyn yn drawiadol iawn.

Maent yn creu her enfawr i'r GIG ac i'r gymdeithas yn fwy cyffredinol. Mae Ffyniant i Bawb yn nodi camau gweithredu i chwalu'r stigma ynghylch cyflyrau iechyd meddwl. Mae'n dadlau dros ddulliau heblaw meddyginiaeth i ymdrin â phroblemau iechyd meddwl ac yn ymrwymo i gyflawni cynllun peilot i ymchwilio i sut y gallai Rhagnodi Cymdeithasol helpu i drin cyflyrau iechyd meddwl. (Ymdrinnir yn fanylach â Rhagnodi Cymdeithasol yn ddiweddarach yn yr adroddiad hwn.)

Bydd ysgolion yn chwarae rhan fwy wrth fynd i'r afael ag iechyd meddwl gwael ymysg plant trwy ddyluniad y cwricwlwm newydd. Bydd hyn yn rhoi ffocws ystyrlon ar lesiant a meithrin gwydnwch meddwl pobl ifanc. Mae potensial yma i gysylltu â rhaglen Cyngor y Celfyddydau, *Dysgu Creadigol drwy'r Celfyddydau*.

Rhanbarth: BWRDD IECHYD PRIFYSGOL CAERDYDD A'R FRO

Blodeuo: Creadigrwydd a Lles mewn Oed

ARDDANGOSFA GRŴP YN GYSYLLTIEDIG Â GWEITHDAI THERAPI DRAMA A SYMUD I GYD-FYND Â GŴYL Y GWANWYN

Oriel yr Aelwyd

Bu i'r arddangosfa grŵp broffesiynol yn Oriel yr Aelwyd ym mis Mai 2017 gynnig ysgogiad cyfoethog i gleifion, defnyddwyr gwasanaeth, ymwelwyr a staff yn Ysbyty Athrofaol Llandochau i ymateb yn greadigol drwy gyfres o weithdai drama, dawns a chelf gyffyrddol yng ngofod yr oriel ac yn yr uned Gwasanaethau Iechyd Meddwl i Bobl Hŷn. Darparodd y prosiect fynediad i weithiau celf i gleifion sydd â chyflyrau hirdymor megis Dementia.

Gan weithio gyda'r Therapydd Drama, Esyllt George; y Darlunydd, Helen Turnbull; a'r Artist Symud, Cai Tomos, archwiliai'r prosiect sut gallai sesiynau creadigol a therapiwtig ennyn dehongliad emosiynol a chreu safbwynt newydd ar y gweithiau celf a ddangosir. Creai'r prosiect gyfleoedd i ymgysylltu a hunan-fynegi, gan arwain at bosibiliadau creadigol pellach i gyfranogwyr oedrannus. Roedd gweithgareddau Cai yn seiliedig ar symud ac wedi'u dylunio i wella hyder a hunan-barch a chyfrannu at well symudedd.

Cafodd y gwaith celf a'r ymatebion a grewyd yn y gweithdai drama eu harddangos ar wal gelf 'fyw' yn yr oriel, ynghyd â brasluniau arsylwadol y darlunydd. Mae darnau ffilm o'r gweithdai i'w gweld ar y wefan.

"Gwych a llawn ysbrydoliaeth. Diolch" Ann

Canlyniadau Allweddol:

Dyma sut y gwnaeth y cyfranogwyr elwa o'r prosiect:

- synnwyr o wir gyflawni, gan gynhyrchu gweithiau celf arbennig a'u harddangos;
- cael cyfle i fynegi'r hunan mewn modd personol ac ystyrlon drwy weithgareddau creadigol;
- gwell cyswllt ag aelodau eraill o'r grŵp;
- gweithgareddau creadigol sy'n ysgogi eu hatgofion a'u meddyliau;
- treulio amser llon, ystyrlon ag iddo ffocws gyda'r gweithiau celf a chael cyswllt â'r artistiaid;
- profi ffyrdd newydd i ymateb i gelf drwy collage, adrodd storïau, barddoniaeth a symud.

Bu i brosiect Blodeuo hefyd gynyddu proffil ymgysylltiad â chelf, a'r galw amdano, ymysg staff, ymwelwyr a chleifion yn ogystal ag ehangu rhwydwaith a chysylltiadau'r ysbyty oddi mewn i'r ysbyty a thu hwnt (â grwpiau trydydd sector).

Mae hefyd gynlluniau i helpu pobl sydd â Dementia a'u teuluoedd a'u gofalwyr i gael gwybodaeth, cyngor a chymorth i gynnal eu hannibyniaeth trwy 'ddull tîm o gwmpas y teulu' ar y cyd gan wasanaethau iechyd / awdurdodau lleol. Yn dilyn ymgynghoriad diweddar, disgwylir i strategaeth genedlaethol ar ddementia, *Law yn Llaw at Gymru sy'n Deall Dementia 2017/22*, gael ei chyhoeddi yn gynnar yn 2018.

Gofal Cymdeithasol

Mae llawer o'r themâu a blaenoriaethau presennol ym mholisi gofal cymdeithasol yng Nghymru'n adlewyrchu'r rheiny ym maes iechyd – cynaliadwyedd, canolbwyntio ar ddarparu gwasanaethau ataliol ac integredig yn y gymuned a chynorthwyo pobl i fyw bywydau annibynnol. Ond gyda phoblogaeth sy'n heneiddio ac wrth ddisgwyl i'r galw am ofal (a'i gost) gynyddu, mae cyllid yn her allweddol.

Daeth Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 i rym ym mis Ebrill 2016. Gyda'r bwriad o drawsnewid gwasanaethau cymdeithasol, mae'r Ddeddf yn cynorthwyo pobl sydd ag anghenion o ran gofal a chymorth i sicrhau llesiant. Mae'n gosod dyletswyddau ar awdurdodau lleol, byrddau iechyd a Gweinidogion Cymru, gan ei gwneud yn ofynnol iddynt weithio i hybu llesiant pobl y mae arnynt angen gofal a chymorth, neu ofalwyr y mae arnynt angen cymorth. Mae darparwyr gofal blaengar wedi cydnabod potensial y Celfyddydau ac Iechyd.

Ym mis Mawrth 2017 sefydlodd Llywodraeth Cymru Adolygiad Seneddol o Iechyd a Gofal Cymdeithasol yng Nghymru. Mae panel arbenigol yn cael ei arwain gan Brif Swyddog Meddygol Cymru, Dr Ruth Hussey. Mae'r adroddiad interim, a gyhoeddwyd ym mis Gorffennaf 2017, yn dweud bod yr achos dros newid yn "gymhellol" ac yn galw am "weledigaeth feiddgar ac unedig ar gyfer y system iechyd a gofal cymdeithasol gyfan".

Hybu Gwaith Atal

Un agwedd allweddol ar bolisi iechyd y cyhoedd yw'r pwyslais mwy a roddir ar waith atal. Mae tri phwynt posibl o ran ymyrraeth[9]:

1. Dylanwadu ar ymddygiad y rheiny sydd â risg uchel o gael problem iechyd am y tro cyntaf

2. Helpu'r rheiny sydd eisoes wedi cael problem iechyd er mwyn ei hatal rhag digwydd eto

3. Diwallu anghenion y rheiny sy'n cael triniaeth

[9] Swyddfa Ranbarth Ewrop Sefydliad Iechyd y Byd. Essential Health Operation 5: Disease prevention, including early detection of illness. http://www.euro.who.intl

Er ei bod yn anodd cyflwyno tystiolaeth ar gyfer gwaith atal, mae corff cynyddol o dystiolaeth sy'n darparu enghreifftiau o ffyrdd y gall y celfyddydau wneud cyfraniad canfyddadwy yn yr holl feysydd hyn.

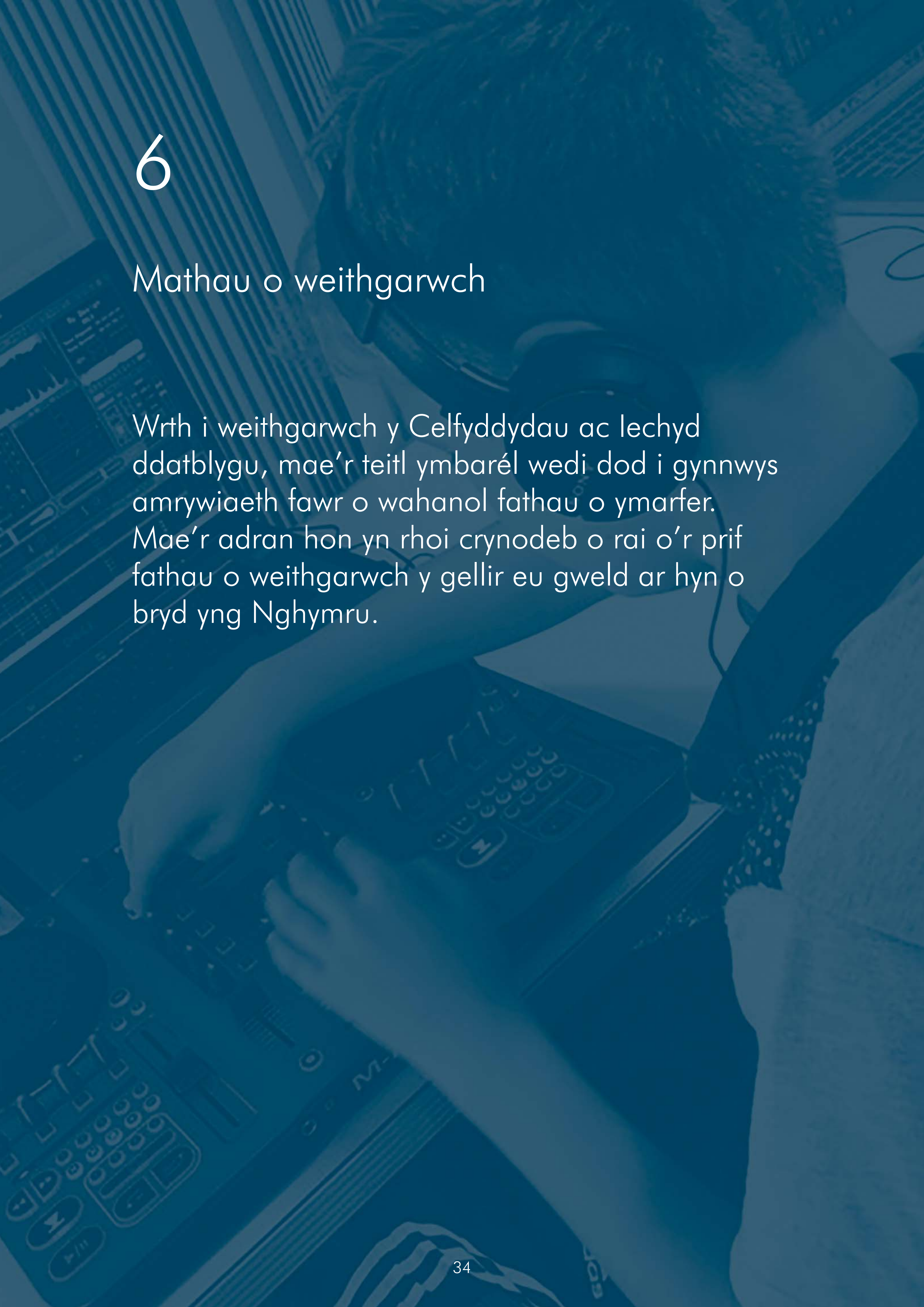
Caiff y pwysigrwydd a roddir i waith atal ei nodi'n fanwl yn *Rhaglen Atal a Hybu* Iechyd Cyhoeddus Cymru[10].

- Cwmpas y Rhaglen yw camau gweithredu atal a hybu sy'n ategu nodau strategol y cynllun pum mlynedd yn hytrach na'r holl gamau gweithredu i hybu iechyd
- Gweithredu'n nes at y tarddle ac yn cynnwys gwaith atal yn y meysydd sylfaenol ac eilaidd yn unig
- Y meysydd hynny â'r effaith fwyaf ar ganlyniadau neu anghydraddoldebau iechyd y boblogaeth
- Y meysydd hynny sy'n debyg o gael effaith uniongyrchol ar y defnydd o wasanaethau iechyd a gwasanaethau eraill yn y sector cyhoeddus
- Ymyriadau lle mae effeithiolrwydd wedi'i brofi y gellir ei feintioli
- Enillion ar y buddsoddiad o fewn cyfnod pum mlynedd y cynllun
- Y meysydd hynny lle mae pwerau'n bodoli ar hyn o bryd yng Nghymru i weithredu ac sy'n gyflawnadwy o fewn yr amserlen a nodir

Mae'r nodau hyn yn cynnig nifer fawr o gyfleoedd ar gyfer gweithio mewn partneriaeth gyda'r celfyddydau, gan gynnwys rhaglen gwella Iechyd Cyhoeddus Cymru *1000 o Fywydau*[11].

---

[10] http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/page/59338
[11] http://www.1000livesplus.wales.nhs.uk/home



6

Mathau o weithgarwch

Wrth i weithgarwch y Celfyddydau ac Iechyd ddatblygu, mae'r teitl ymbarél wedi dod i gynnwys amrywiaeth fawr o wahanol fathau o ymarfer. Mae'r adran hon yn rhoi crynodeb o rai o'r prif fathau o weithgarwch y gellir eu gweld ar hyn o bryd yng Nghymru.

Y Celfyddydau ac Iechyd yng Nghymru

Mae gwaith y Celfyddydau ac Iechyd wedi datblygu mewn ffordd organig yng Nghymru dros flynyddoedd lawer. Gan fwyaf mae'r gwaith wedi cael ei ysgogi gan artistiaid unigol brwdfrydig ac ymarferwyr selog ym maes y Celfyddydau ac Iechyd, yn ogystal â nifer o sefydliadau celfyddydol ac elusennau sydd wedi coleddu'r gwaith hwn (megis Gofal Celf, Live Music Now, Celf o Gwmpas, Arts Alive, Cwm a Bro, Haul).

Mae timau celfyddydau awdurdodau lleol hefyd wedi arwain y ffordd (yn arbennig Sir Ddinbych, Conwy, Gwynedd, Rhondda Cynon Taf) ac mae byrddau iechyd unigol wedi cydnabod pwysigrwydd y gwaith hwn. Erbyn hyn mae gan rai byrddau iechyd (gan gynnwys Betsi Cadwaladr ac Abertawe Bro Morgannwg) strategaethau datblygedig a rhaglenni gwaith gweithredol.

Ffyrdd o weithio

Mae'r term y Celfyddydau ac Iechyd yn cynnwys amrywiaeth fawr o weithgareddau gan gynnwys;

- Rhaglenni celfyddydau ymgyfranogol i bobl sydd â salwch corfforol neu salwch meddwl yn ogystal â phrosiectau ataliol i gefnogi llesiant ar draws amrywiaeth fawr o leoliadau - er enghraifft yn y gymuned; mewn ysbytai; cartrefi gofal; lleoliadau celfyddydol; meddygfeydd ymarferwyr cyffredinol.

- Celf mewn amgylcheddau gofal iechyd: er enghraifft celf gyhoeddus, peintiadau, cerfluniau, seddi, arddangosfeydd celf i wella profiad cleifion, defnyddwyr gwasanaethau a staff mewn ysbytai ac amgylcheddau gofal iechyd eraill. Gall hefyd gynnwys artistiaid yn gweithio ar ddylunio'r goleuadau, tyllau grisiau, canfod ffordd, gerddi, cynteddau a mannau clinigol.

- Perfformiadau, arddangosfeydd a chyngherddau mewn ysbytai, cartrefi gofal a lleoliadau eraill. Mae hyn yn cynnwys perfformiadau sy'n hyrwyddo neu'n tynnu sylw at bynciau neu faterion cysylltiedig ag iechyd (er enghraifft, Before I Leave gan National Theatre Wales; Anweledig gan Gwmni'r Frân Wen; Belonging gan Re-Live; *Nid Fi* gan Arad Goch).

- Preswyliadau artistiaid (ym mhob ffurf gelf) mewn ysbytai a lleoliadau gofal iechyd.

- Rhagnodi Cymdeithasol / Y Celfyddydau ar Bresgripsiwn: cynlluniau sy'n atgyfeirio cleifion at weithgareddau creadigol fel dewis arall anghlinigol yn lle triniaeth, neu'n atodol i driniaeth. Yn aml cynigir hyn i bobl sy'n wynebu problemau iechyd meddwl ac arwahaniad cymdeithasol, ac mae'n adlewyrchu corff cynyddol o ymchwil sy'n awgrymu bod 20% o gleifion yn mynd at ymarferwyr cyffredinol gyda phroblem sy'n ymwneud yn bennaf â llesiant, yn hytrach na phroblem feddygol.

Rhanbarth: BWRDD IECHYD PRIFYSGOL ABERTAWE BRO MORGANNWG

Adrodd Storïau er Iechyd

PEDWAR PRESWYLIAD ADRODD STORÏAU YM MWRDD IECHYD PRIFYSGOL ABERTAWE MORGANNWG YN ARWAIN AT GYNHADLEDD RYNGWLADOL

Dilli a CJ (Llun: Belinda Colton)

Cafwyd pedwar prosiect Adroddwyr Stori Preswyl:

Gweithiodd Daniel Morden ac Oliver Wilson-Dickson ym maes gwasanaethau canser.

Gweithiodd Steve Killick a Nicola Grove ym maes gofal maeth.

Gweithiodd Jess Wilson ym maes iechyd meddwl fforensig.

Gweithiodd Prue Thimbleby ym maes iechyd meddwl cymunedol.

Daeth y prosiectau i ben gyda deuddydd o gynhadledd.

Yn y gwasanaethau canser, bu Daniel ac Oliver yn rhannu storïau a cherddoriaeth yn ymwneud â goresgyn trallod. Bu Daniel ei hun drwy driniaeth canser yn ddiweddar a defnyddiodd yr holl brofiad hwn ym mhrif berfformiad y gynhadledd, 'Stolen'.

Yn y tri phreswyliad arall, cafodd cleifion, gofalwyr maeth a gweithwyr proffesiynol eu haddysgu sut i adrodd storïau traddodiadol. Crynhowyd yr adborth drwy gasgliad o gerddi ethnograffig, llyfrau troi bach, gosodiadau tagiau ciplun ac adborth ar ffurf astudiaethau achos.

Mae'r rhain wedi'u harddangos drwy wefan Stories for Change http://stories-for-change.weebly.com/, a ddatblygodd i fod yn lle o werthuso parhaus drwy gydol y preswyliadau er mwyn i'r myfyrwyr gael adolygu eu gwaith.

Denwyd 220 o gyfranogwyr i'r gynhadledd ym mis Mehefin 2017, gan gynnwys trawstoriad o artistiaid, academyddion, gweithwyr iechyd proffesiynol a chleifion o ragor na 10 o wledydd.

Canlyniadau Allweddol:

- Caffi misol newydd adrodd storïau er lles
- Clybiau adrodd storïau ar wardiau iechyd meddwl fforensig
- 82% o gyfranogwyr y gynhadledd a lenwodd yr arolwg adborth yn dweud eu bod yn gwneud newidiadau i'w hymarfer o ganlyniadau i ddod i'r gynhadledd
- Grŵp Facebook newydd a gweithgar Story4Health yn cefnogi datblygiadau pellach

"Doedd gen i ddim syniad y gallai adrodd storïau fod mor bwerus. Fe wnes i adrodd un o'r storïau wrth fy merch faeth ac fe gawson ni'r cyswllt dyfnaf rhyngon ni a gawson ni yn y chwe blynedd y bu hi gyda ni".

Rhiant yn un o'r gweithdai i ofalwyr maeth

- Hyfforddiant meddygol a Dyniaethau Meddygol: ers amser maith mae'r celfyddydau wedi chwarae rhan yn natblygiad ymarfer meddygaeth a dealltwriaeth o lesiant.

- Gweithgarwch ymchwil cysylltiedig â meysydd penodol o waith y Celfyddydau ac Iechyd

- Ymyriadau celfyddydol i gefnogi llesiant staff (yn enwedig yn sectorau Iechyd a'r Celfyddydau)

- Dulliau creadigol o fynd i'r afael â heriau system ym maes Iechyd – defnyddio technegau creadigol i helpu i ddatrys heriau gweithredol

- Artistiaid yn datblygu ymarfer sy'n ymgysylltu â'r gymdeithas (mewn cyd-destunau iechyd)

- Therapi celf: Mae therapyddion celf wedi'u cofrestru gyda'r Cyngor Proffesiynau Iechyd ac yn ymarfer ffurfiau achrededig ar therapi sy'n defnyddio'r celfyddydau fel eu prif ffordd o gyfathrebu. Mae'r therapïau celfyddydol (drama, cerddoriaeth a chelf weledol) yn offeryn seicotherapiwtig sefydledig i'w ddefnyddio gan therapyddion cymwys gyda chleientiaid, fel arfer un-i-un (fel y'i gwelir yn y gwaith gan sefydliadau megis y Touch Trust yng Nghymru).

Ceir enghreifftiau ac astudiaethau achos sy'n dangos yr ystod o weithgareddau ledled yr adroddiad hwn.

7

Y Prif Sefydliadau

Ar sail data'r arolwg mapio a'n hymchwil ben desg, dyma ni'n cyflwyno rhai o'r prif sefydliadau a rhanddeiliaid ym maes y Celfyddydau ac Iechyd yng Nghymru. Rydym yn esbonio pwy sy'n gwneud beth a sut mae sefydliadau'n perthyn i'w gilydd. Rydym yn ystyried rhai o'r cryfderau strwythurol yn ogystal â'r heriau.

Y GIG yng Nghymru

Mae iechyd yn faes llywodraeth datganoledig yng Nghymru. Mae Llywodraeth Cymru'n gosod y fframwaith strategol ac yn llunio polisi iechyd a gofal cymdeithasol. GIG Cymru a'i bartneriaid sy'n gyfrifol am roi'r strategaeth ar waith, gan ddarparu gwasanaethau i bobl Cymru.

Darperir gofal iechyd yng Nghymru gan:

- GIG Cymru – un gwasanaeth sy'n cynnwys nifer o sefydliadau. Mae'n cyflogi oddeutu 85,000 o bobl, sy'n golygu mai ef yw'r cyflogwr mwyaf yng Nghymru

- y saith Bwrdd Iechyd a'r tair Ymddiriedolaeth GIG yng Nghymru.

Mae'r saith bwrdd iechyd lleol yn gyfrifol am gynllunio a sicrhau y darperir gwasanaethau gofal sylfaenol, cymunedol ac eilaidd ynghyd â gwasanaethau arbenigol i'w hardaloedd. Mae'r gwasanaethau hyn yn cynnwys gwasanaethau deintyddol, optegol, fferylliaeth ac iechyd meddwl.

Yn ogystal â'r saith bwrdd iechyd, mae tair Ymddiriedolaeth GIG y mae eu cylch gwaith yn cynnwys Cymru gyfan:

- Ymddiriedolaeth Gwasanaethau Ambiwlans Cymru – ar gyfer gwasanaethau brys a Galw Iechyd Cymru

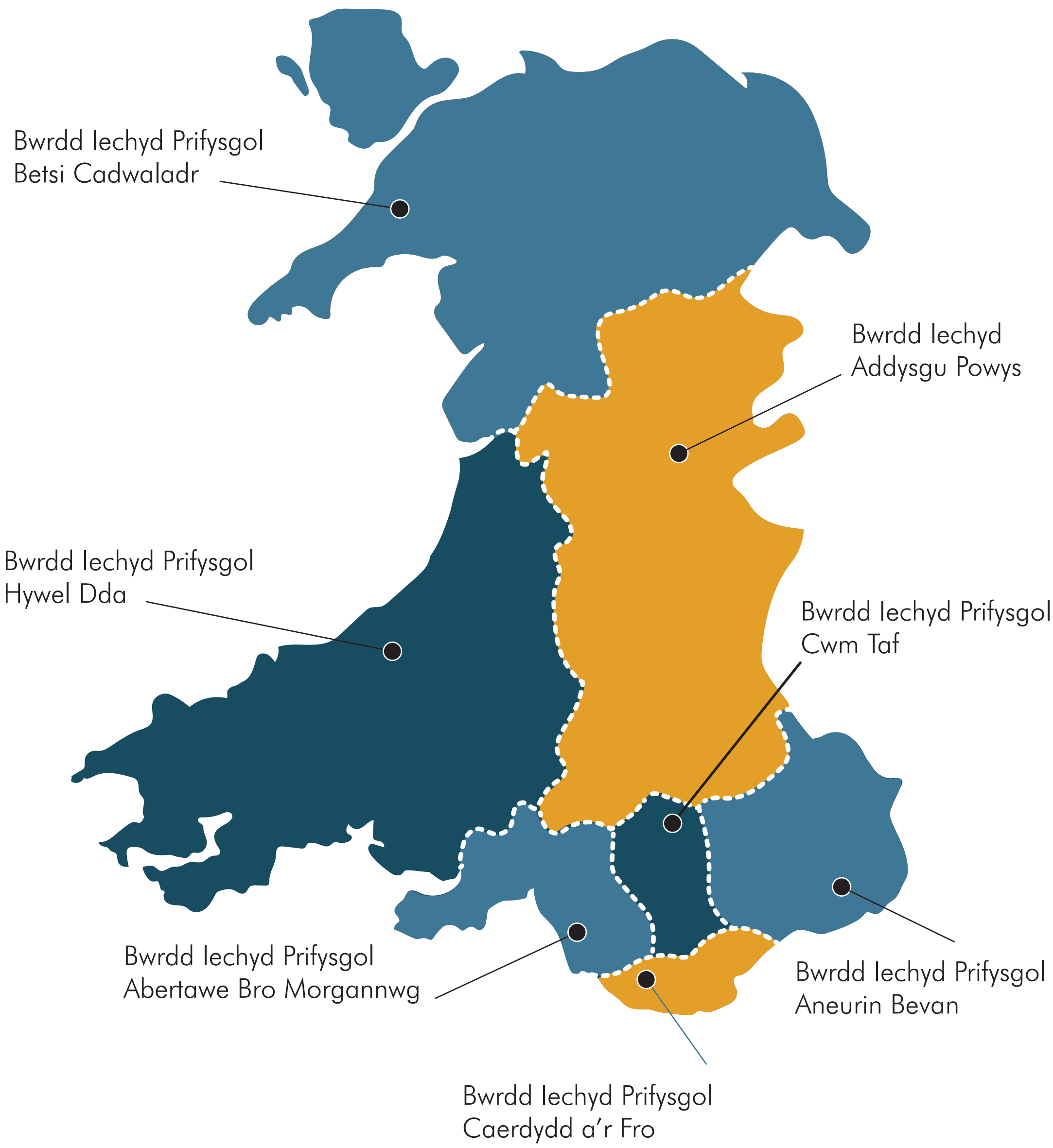
- Ymddiriedolaeth GIG Felindre – sy'n cynnig gwasanaethau arbenigol ym maes gofal canser ac amrywiaeth o wasanaethau cymorth cenedlaethol gan gynnwys Gwasanaeth Gwaed Cymru

- Iechyd Cyhoeddus Cymru – sy'n darparu cyngor a gwasanaethau annibynnol proffesiynol ym maes iechyd y cyhoedd i warchod a gwella iechyd a lles poblogaeth Cymru.

Byrddau Iechyd

Byrddau iechyd Cymru yw'r partneriaid hanfodol sy'n cefnogi'r Celfyddydau ac Iechyd. Mae proffiliau gweithgarwch byrddau iechyd (a nodir yn yr Atodiadau) yn dangos eu bod yn cyflawni amrywiaeth fawr o waith. Mae hwn yn cynnwys rhaglenni o ymarfer rhagorol sydd wedi ennill gwobrau. Mae hefyd rai systemau, strategaethau a strwythurau datblygedig iawn yn bodoli i ddatblygu'r gwaith hwn.

Mae gan bump o'r saith bwrdd iechyd adran ddynodedig i arwain ar y Celfyddydau ac Iechyd, er bod eu lle yn strwythur adrannau'r byrddau iechyd yn amrywio. Mae tair mewn Cyfarwyddiaethau Cynllunio / Cynllunio a Phartneriaeth; mae un yn dod o dan Therapïau Celfyddydol (ond â chysylltiadau clir â Chynllunio); mae un arall o dan y Tîm Nyrsio a Phrofiad y Claf (ond â staff mewn timau eraill hefyd ac yn adrodd i grŵp llywio).



Mae gan ddau fwrdd iechyd (Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg a Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr) strategaethau gweithredol a Byrddau Llywio penodol ar gyfer y Celfyddydau ac Iechyd. Mae gan ychydig o fyrddau iechyd eraill strategaethau sydd naill ai wedi dod i ben neu sydd wedi'u clymu'n benodol i brosiectau datblygiad cyfalaf blaenorol (fel yn achos Bwrdd Caerdydd a'r Fro). Ar hyn o bryd mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan, Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf a Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda yn adolygu eu gwaith yn y maes hwn gyda golwg ar ddatblygu strategaethau newydd yn y dyfodol agos. Ymddengys nad oes gan Fwrdd Iechyd Addysgu Powys ymagwedd benodol at waith y Celfyddydau ac Iechyd.

Mae tri o'r saith bwrdd iechyd yn cael budd o fod â Chadeiryddion sy'n hyrwyddwyr brwd i waith y Celfyddydau ac Iechyd. Mae Andrew Davies (Abertawe Bro Morgannwg); Peter Higson (Betsi Cadwaladr) a Maria Battle (Caerdydd a'r Fro) i gyd yn cadeirio Byrddau Llywio sy'n goruchwylio gwaith sy'n cynnwys y celfyddydau. Mae hyn yn caniatáu i faterion sy'n ymwneud â'r Celfyddydau ac Iechyd fod yn amlwg ar frig y sefydliad ac i gael eu cynnwys yn nhrafodaethau'r prif Fwrdd.

Mae rhai byrddau iechyd yn ariannu swyddi. Fodd bynnag, ni ddywedodd unrhyw un o'r byrddau iechyd yng Nghymru fod ganddynt gyllideb warchodedig ar gyfer gweithgareddau'r Celfyddydau ac Iechyd. Ymhob achos, bron, roedd prosiectau'n cael eu hariannu trwy gronfeydd elusennol y bwrdd iechyd neu ymddiriedolaethau, elusennau a sefydliadau allanol.

Iechyd Cyhoeddus Cymru

Iechyd Cyhoeddus Cymru yw'r asiantaeth genedlaethol yng Nghymru sy'n gwarchod a gwella iechyd a lles ar draws poblogaeth Cymru. Mae ei bwrpas hefyd yn cynnwys lleihau anghydraddoldebau iechyd.

Mae'n rhan o'r GIG ac mae ganddo 1,700 o aelodau o staff a chyllideb o £106 miliwn. Mae'n cyflogi'r rhan fwyaf o'r arbenigwyr iechyd cyhoeddus yng Nghymru.

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru'n darparu cyngor, arbenigedd a gwasanaethau arbenigol i Lywodraeth Cymru, y saith bwrdd iechyd, dwy Ymddiriedolaeth GIG a 22 awdurdod lleol, yn ogystal ag asiantaethau eraill. Mae hefyd yn bodoli i wasanaethu poblogaeth Cymru.

Mae pob un o'r saith bwrdd iechyd yng Nghymru'n cyflogi Cyfarwyddwr Iechyd y Cyhoedd a gynorthwyir gan yr arbenigedd yn Iechyd Cyhoeddus Cymru ar lefel leol a chymunedol. O dan gontract mygedol, maent yn rheoli staff Iechyd Cyhoeddus Cymru sy'n gweithio'n lleol.

Mae Cyngor Celfyddydau Cymru'n meithrin cysylltiadau ag Iechyd Cyhoeddus Cymru er mwyn ymchwilio i feysydd lle gellid cydweithredu. Megis dechrau mae'r trafodaethau, ond mae'r meysydd lle gellid cydweithredu'n cynnwys:

- hybu byw'n iach a ffyrdd iach o fyw
- hybu negeseuon cadarnhaol ynghylch materion ym maes iechyd y cyhoedd
- cyfrannu at iechyd, lles ac atal
- gwella cyflwr meddyliol, emosiynol a chorfforol defnyddwyr y Gwasanaeth Iechyd
- creu neu wella amgylcheddau mewn lleoliadau gofal iechyd i'r staff a defnyddwyr gwasanaethau
- helpu staff meddygol, gofalwyr, cleifion a theuluoedd i gyfathrebu'n fwy effeithiol gyda'i gilydd
- darparu cyfleoedd i artistiaid ddatblygu eu hymarfer, yn arbennig o ran gwaith cydweithredol a thechnegau cyfathrebu
- defnyddio creadigrwydd mewn datblygiad proffesiynol parhaus i staff gofal iechyd, a dulliau creadigol o'i gyflawni
- gwella gwaith Dysgu Creadigol drwy'r Celfyddydau Cyngor y Celfyddydau trwy bartneru gyda mentrau o eiddo Iechyd Cyhoeddus Cymru megis Ysgolion Iach

Cymunedau Creadigol

RHOI I OEDOLION SYDD WEDI PROFI PROBLEMAU IECHYD MEDDWL FYNEDIAD AT WEITHDAI'R CELFYDDYDAU WEDI'U HARWAIN YN BROFFESIYNOL

Llun: Rachel Murphy

Canlyniadau Allweddol:

- Cynyddu hyder
- Gwell hunan-barch
- Mwy o ysgogiad
- Gwell lles
- Mwy o rwydweithio a chyfleoedd cymdeithasol yn arwain at well sgiliau pobl a rhwydweithiau cymorth ehangach
- Cyfranogwyr yn dysgu sgiliau newydd a datblygu diddordebau a hobïau newydd

Mae Rhaglen Iechyd Meddwl Cymunedol 'Cymunedau Creadigol' yn rhoi i unigolion sy'n byw yn Sir Gaerfyrddin y cyfle i elwa o weithio gydag artistiaid proffesiynol mewn amgylchedd cyfeillgar cymunedol nad yw'n fygythiol.

Caiff gweithdai eu cynnal yn Llanelli, Caerfyrddin a Llanymddyfri, ac mae'r gweithgareddau wedi'u teilwra at anghenion y bobl yn yr ardal leol (ar sail gwybodaeth a gesglir drwy holiaduron a luniwyd yn ofalus, yn ogystal â thrwy sgyrsiau gyda staff ac unigolion).

Mae'r rhaglen fel arfer yn cynnwys cymysgedd o ffurfiau celfyddydol poblogaidd megis serameg, creu ffelt a gemwaith, ysgrifennu creadigol, cerddoriaeth a chrefftau pren, gan olygu bod y rhaglen yn amrywiol a chyffrous ac yn galluogi pobl i roi cynnig ar rywbeth newydd yn ogystal ag ehangu ar y sgiliau sydd ganddynt eisoes. Mae pob rhaglen yn galluogi i'r cyfranogwyr gael mynediad at weithdai bron yn wythnosol ac yn ddibynnol ar y galw, gan roi'r opsiwn iddynt fanteisio ar ddarpariaeth cyn lleied neu gyn amled ag sy'n briodol. Crewyd amgylchedd sy'n cefnogi ac yn ysbrydoli dysgu, creadigrwydd a rhyngweithio cymdeithasol, ac sy'n gwella lles.

> "Alla i ddim aros tan y tro nesaf. Roedd yr artist yn dda iawn, yn wybodus ac yn helpu."
>
> Cyfranogwr

> "Roedd yn weithdy rhagorol ac roedd yn helpu i dawelu fy iselder a gwneud imi deimlo'n gadarnhaol iawn."
>
> Cyfranogwr

Cydffederasiwn GIG Cymru

Mae Cydffederasiwn GIG Cymru yn gorff aelodaeth annibynnol i'r ystod lawn o sefydliadau yn y GIG yng Nghymru. Mae'n gweithio gyda'i aelodau i greu newid cadarnhaol trwy:

- gynrychiolaeth gref
- hybu dealltwriaeth o'r system iechyd yn y dirwedd wleidyddol a dylanwadu ar bolisi iechyd a gofal cymdeithasol

Mae hefyd yn rhannu arferion gorau a gweithio mewn partneriaeth gydag amrywiaeth fawr o sefydliadau iechyd a gofal cymdeithasol eraill ac yn trefnu cynhadledd flynyddol a digwyddiadau eraill i ddod â'r GIG yng Nghymru a'i bartneriaid ynghyd.

Ym mis Medi 2017, llofnododd Cydffederasiwn GIG Cymru a Chyngor Celfyddydau Cymru Femorandwm Cyd-ddealltwriaeth. Rhwymodd hwn y ddau gorff i gydweithio i gynorthwyo â'r gwaith o ddatblygu arferion, dealltwriaeth, ymchwil a pholisi ynghylch y buddion y gall y celfyddydau ddod â hwy i iechyd a lles pobl. Mae'r meysydd cydweithio'n debyg o gynnwys mentrau ynghylch atal, rhagnodi cymdeithasol, iechyd meddwl a gwydnwch. Bwriedir hefyd gwneud adolygiad o'r effaith y gall bod yn weithredol yn greadigol ei chael ar iechyd a lles pobl.

Bydd y Memorandwm Cyd-ddealltwriaeth yn arwain at gynllun gwaith ar y cyd i Gyngor Celfyddydau Cymru a Chydffederasiwn GIG Cymru a'i bartneriaid. Bydd hyn yn cynnwys cynhyrchu briffiadau neu adroddiadau perthnasol ar y cyd ynghylch buddion y celfyddydau i iechyd a lles pobl.

Bydd y ddau sefydliad yn cydweithio i godi ymwybyddiaeth o'r ymdrech i sicrhau newid ar raddfa fawr ym meddylfryd y cyhoedd ynghylch iechyd. Rhan bwysig o hyn fydd cynorthwyo Cymru i ddod yn genedl sy'n weithredol yn greadigol.

Mae copi o'r Memorandwm Cyd-ddealltwriaeth yn yr Atodiadau i'r adroddiad hwn.

Llywodraeth Leol

Mae Llywodraeth Leol yn chwarae rhan hollbwysig ym mywyd pob unigolyn yng Nghymru. Mae cynghorau'n darparu'r gwasanaethau sy'n addysgu ein plant, yn edrych ar ôl ein hen bobl, yn gwaredu ein gwastraff ac yn goleuo ein strydoedd.

Mae cynghorau lleol yn gweithio gydag amrywiaeth o bartneriaid a chyrff lleol a chenedlaethol wrth gyflenwi gwasanaethau lleol a darparu cynrychiolaeth ddemocrataidd ac arweinyddiaeth strategol. Mae llawer o'r partneriaid hyn yn grwpiau trydydd sector neu gymunedol lleol, ond bydd rhai'n gyrff sy'n perthyn i'r sector cyhoeddus neu lefelau eraill o lywodraeth. Mae awdurdodau lleol hefyd yn chwarae rhan weithgar mewn materion sy'n ymwneud ag iechyd a gofal cymdeithasol.

Mae cynghorau hefyd yn gweithio gyda phartneriaid gwasanaeth cyhoeddus megis:

- Awdurdodau Tân ac Achub
- Comisiynwyr Heddlu a Throseddu
- Awdurdodau Parciau Cenedlaethol
- Cyfoeth Naturiol Cymru

Dim ond un o'r perthnasoedd hyn yw'r Bartneriaeth rhwng Cyngor Celfyddydau Cymru a llywodraeth leol. Mae'n darparu'r sylfaen i'r celfyddydau yng Nghymru. Rhyngom, mae gennym y potensial i gyffwrdd â bywyd pawb yng Nghymru.

Cyfraniad awdurdodau lleol yw eu gwybodaeth leol, eu hamrywiaeth fawr o gyfrifoldebau, eu gwaith cyflenwi sy'n canolbwyntio ar ddinasyddion a'u cynrychiolaeth ddemocrataidd. Cyfraniad Cyngor y Celfyddydau yw gwybodaeth arbenigol a phersbectif cenedlaethol a rhyngwladol ar ymarfer a datblygiad celfyddydol. Rydym ein dau yn darparu cyllid a buddsoddiad sy'n gwneud gweithgarwch creadigol yn bosibl.

Mae Llywodraeth Leol yn ganolog i'r gwaith o ddarparu gofal cymdeithasol. Mae gofal cymdeithasol i'r henoed yn cymryd oddeutu traean o gyllidebau cynghorau - mwy na £550 miliwn yn 2016/17. Ers amser maith mae awdurdodau lleol wedi dadlau dros synergedd mwy effeithiol rhwng iechyd a gofal cymdeithasol - gallai'r celfyddydau o bosibl ddarparu cysylltiadau rhwng y ddau faes hyn fel rhan o ymagwedd strategol ehangach.

Ceir crynodeb o weithgarwch y Celfyddydau ac Iechyd sy'n cael ei gychwyn a'i gyflawni gan awdurdodau lleol ar draws Cymru ar hyn o bryd (a ganfuwyd trwy ein harolwg mapio) yn yr atodiadau i'r adroddiad hwn.

Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus

Sefydlodd Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 Fyrddau Gwasanaethau Cyhoeddus statudol. Disodlodd y rhain y Byrddau Gwasanaethau Lleol gwirfoddol yn ardal pob awdurdod lleol. Diben Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus yw gwella llesiant economaidd, cymdeithasol, amgylcheddol a diwylliannol dinasyddion yn eu hardaloedd trwy gryfhau cydweithio ar draws yr holl wasanaethau cyhoeddus yng Nghymru.

Mae'n ofynnol i'r Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus asesu cyflwr llesiant economaidd, cymdeithasol, amgylcheddol a diwylliannol yn eu hardaloedd a phennu amcanion i sicrhau'r cyfraniad mwyaf posibl gan y Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus i'r nodau llesiant. Rhaid i bob Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus baratoi Cynllun Llesiant Lleol.

Mae amrywiaeth o sefydliadau arbenigol yn eistedd ar bob Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus gan gynnwys partneriaid statudol (yr awdurdod lleol, y bwrdd iechyd lleol, Cyfoeth Naturiol Cymru ac Awdurdod Tân ac Achub Cymru). Mae cynrychiolwyr o'r heddlu a sefydliadau gwirfoddol perthnasol hefyd yn cael eu gwahodd i fod yn bresennol.

Ar hyn o bryd mae Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus ledled Cymru'n datblygu eu cynlluniau llesiant. Bydd y rhain yn ystyried y camau cydweithredol y byddant yn eu cymryd yn y tymor byr, y tymor canolig a'r tymor hir i wella llesiant eu dinasyddion a'u cymunedau.

Mae pob Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus yn ymdrin â'r her hon mewn modd gwahanol ar sail eu hasesiadau llesiant a gwblhawyd ar ddechrau 2017 ac o dan arweiniad ymgynghoriadau helaeth â dinasyddion a sefydliadau lleol.

Ar hyn o bryd ymgynghorir ar y cynlluniau llesiant a disgwylir iddynt gael eu cyhoeddi ym mis Mai 2018. Mae Cyngor y Celfyddydau'n cyfrannu at bob un o'r ymgynghoriadau.

Cyngor Celfyddydau Cymru

Cyngor Celfyddydau Cymru yw sefydliad ariannu a datblygu swyddogol y wlad ar gyfer y celfyddydau. Llywodraeth Cymru yw ein prif noddwr. Rydym hefyd yn dosbarthu arian y Loteri Genedlaethol ac yn codi arian ychwanegol lle y gallwn o ffynonellau cyhoeddus eraill a'r sector preifat.

Gan gydweithio â Llywodraeth Cymru, cefnogwn a hyrwyddwn y cyfraniad pwysig a wneir gan y celfyddydau i Gymru. Rydym hefyd yn helpu i ddangos sut y gall y celfyddydau helpu i roi polisi ehangach y Llywodraeth ar waith, gan gynnwys adnewyddu diwylliannol, cymdeithasol ac economaidd.

> Ein gweledigaeth yw Cymru greadigol lle mae'r celfyddydau wrth wraidd bywyd a llesiant y genedl.

Darparwn amrywiaeth o wasanaethau proffesiynol yn y celfyddydau a thrwyddynt:

- Cynorthwywn a datblygwn weithgareddau celfyddydol o ansawdd da – buddsoddwn arian cyhoeddus, a ddarperir gan y trethdalwr, a ddyrennir inni gan Lywodraeth Cymru. Defnyddiwn yr arian hwn i greu cyfleoedd i bobl fwynhau'r celfyddydau a chymryd rhan ynddynt

- Dosbarthwn arian y Loteri – drwy geisiadau i raglenni ariannu'r Loteri, mae modd inni fuddsoddi mewn prosiectau sy'n datblygu gweithgarwch celfyddydol newydd, gan gynorthwyo unigolion, cymunedau a sefydliadau

- Darparwn gyngor arbenigol am y celfyddydau – drwy ein Cyngor, ein staff a'n Ymgynghorwyr Cenedlaethol, mae gennym y casgliad mwyaf o arbenigedd yn y celfyddydau yng Nghymru

- Rhannwn wybodaeth – ni yw'r ganolfan genedlaethol o rwydwaith o wybodaeth ynglŷn â'r celfyddydau yng Nghymru. Mae hefyd gennym gysylltiadau rhyngwladol cryf ym Mhrydain a thu hwnt

- Codwn broffil y celfyddydau yng Nghymru – ni yw'r llais cenedlaethol i'r celfyddydau yng Nghymru, yn sicrhau bod pobl yn ymwybodol o ansawdd, gwerth a phwysigrwydd artistiaid a sefydliadau celfyddydol y wlad

- Cynhyrchwn fwy o arian i economi'r celfyddydau – rheolwn fentrau megis Cynllun Casglu (ein cynllun i annog rhagor o bobl i brynu celf); denwn arian Ewropeaidd i dyfu'r celfyddydau yng Nghymru; a rheolwn brosiectau mawr megis *Dysgu Creadigol drwy'r Celfyddydau* (menter ar y cyd gyda Llywodraeth Cymru i hybu creadigrwydd yn ysgolion Cymru)

- Dylanwadwn ar gynllunwyr a rhai sy'n gwneud penderfyniadau – mae'r celfyddydau'n digwydd mewn llawer o sefyllfaoedd gwahanol. Gallant gael effaith ddramatig ar ansawdd bywydau pobl, a'r lleoedd maent yn byw a gweithio ynddynt. Mae'r celfyddydau hefyd yn aml yn ganolog i fentrau adfywio economaidd a chymdeithasol. Ein gwaith ni yw sicrhau bod y cyfraniad y gall y celfyddydau ei wneud yn cael ei gydnabod, ei werthfawrogi a'i ddathlu

- Datblygwn gyfleoedd rhyngwladol yn y celfyddydau – drwy ein hasiantaeth arbenigol, Celfyddydau Rhyngwladol Cymru, datblygwn bartneriaethau â sefydliadau diwylliannol megis British Council, hyrwyddwn ddiwylliant cyfoes Cymru yn rhyngwladol, ac anogwn gyfnewid a chydweithio rhyngwladol rhwng artistiaid a sefydliadau celfyddydol

- Hyrwyddwn berfformiadau graddfa fach mewn cymunedau lleol – mae ein cynllun *Noson Allan* yn darparu cymhelliad ariannol i annog hyrwyddo gweithgarwch celfyddydol o ansawdd uchel mewn lleoliadau cymunedol lleol

Rhwydwaith Celfyddydau Er Iechyd Cymru

Hwn yw'r rhwydwaith cenedlaethol i weithwyr proffesiynol y celfyddydau ac iechyd ar draws Cymru. Roedd 69.5% o'r rhai a ymatebodd i'n harolwg mapio yn aelodau o'r rhwydwaith hwn. Mae'n cael ei gydgysylltu gan Angela Rogers, o ENGAGE Cymru, ni chodir tâl am ymaelodi ac mae ar agor i unrhyw un sy'n gweithio yn y maes neu sydd â diddordeb ynddo. Ers ei sefydlu yn 2013, mae wedi datblygu'n fan cyfarfod rhithwir ac wyneb yn wyneb hanfodol i weithwyr proffesiynol y celfyddydau ac iechyd.

Ar hyn o bryd mae rhyw 130 o aelodau. Mae'r mwyafrif (100) yn gweithio yn rhanbarthau'r chwe bwrdd iechyd ar draws y De, y Canolbarth a'r Gorllewin, ac mae 30 aelod arall yn gweithio yn rhanbarth y Gogledd (Betsi Cadwaladr). Daw'r aelodau o sector y celfyddydau gan fwyaf (gan gynnwys 49 o artistiaid a 34 o sefydliadau celfyddydol).

At hynny, mae 7 swyddog celfyddydau awdurdodau lleol yn y Rhwydwaith, 19 academydd a 15 gweithiwr proffesiynol sy'n gysylltiedig â'r GIG, gan gynnwys cydgysylltwyr celfyddydau byrddau iechyd ac aelodau o staff Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Mae'r rhwydwaith yn cynnig cyfleoedd i rwydweithio ar-lein ac wyneb yn wyneb trwy ei negeseuon e-bost rheolaidd i rannu gwybodaeth a'i gyfarfodydd.

Mae symposia a digwyddiadau hyfforddi ychwanegol yn darparu cyfle i amrywiaeth o arbenigwyr yn y maes (o Gymru a'r tu hwnt) gyfrannu cyflwyniadau ar themâu penodol, ac mae'r aelodau'n rhannu astudiaethau achos a phrosiectau sy'n parhau.

Mae'r rhwydwaith wedi llwyddo i sicrhau dau gylch o gyllid sbarduno Artworks Cymru i'w alluogi i ddatblygu'r Pecyn Cymorth Artistiaid mewn Ysbytai. Llawlyfr ymarferol yw hwn sydd â'r nod o gynorthwyo artistiaid sy'n anghyfarwydd ag amgylcheddau iechyd.

Mae Rhwydwaith Celfyddydau Iechyd a Lles Cymru wedi cael ei gyllido trwy grantiau Cymryd Rhan Cyngor y Celfyddydau ers 2013 a £5,000 yw'r costau cynnal a gweithgarwch blynyddol. Mae'r swm hwn yn talu am 6 chyfarfod y flwyddyn ar gyfartaledd ac yn ei gwneud yn bosibl i Gydgysylltydd ENGAGE Cymru roi 10 diwrnod o'i hamser i'r gwaith o gydgysylltu'r rhwydwaith a hwyluso gweithgareddau.

Ar hyn o bryd nid yw'r Rhwydwaith wedi'i sefydlu na'i ffurfio mewn ffordd sy'n caniatáu iddo wneud cais am gyllid grant drwy ei hawl ei hun. Yn lle hynny, mae'n gweithio mewn partneriaeth gydag ENGAGE (sy'n gweithredu fel y corff atebol ac yn cyflawni'r rôl cydgysylltu). Mae hwn wedi profi'n drefniant effeithlon, sefydlog a chost effeithiol.

Er y bu cyllid gan Gyngor y Celfyddydau'n hynod werthfawr wrth sefydlu'r rhwydwaith, mae'r angen i gyflwyno cais newydd bob 6 mis yn llesteirio cynllunio hirdymor. At hynny, gan mai ffrwd gyllido gymharol fach yw Cymryd Rhan, sydd wedi'i bwriadu i helpu gyda chostau cychwyn rhwydweithiau newydd yn hytrach na darparu cyllid hirdymor parhaus i rai sefydledig, dim ond ateb tymor byr mae'n ei gynnig. Wrth i Gymru fynd ati i ddatblygu ei gwaith ym maes y Celfyddydau ac Iechyd, yr her i'r Rhwydwaith fydd sut i symud i sail ariannol fwy cynaliadwy a sicr.

Mae Rhwydwaith Celfyddydau Iechyd a Lles Cymru'n profi'n rhan hollbwysig o'r seilwaith sy'n datblygu, gan gynorthwyo ymarferwyr sy'n weithgar yn y maes hwn. Mae'n galluogi'r sector i ddod o hyd i'w lais a chodi proffil ymarfer y Celfyddydau ac Iechyd. Mae'r rhwydwaith yn fecanwaith allweddol i rannu arbenigedd a lledaenu arferion gorau yn y maes. Fodd bynnag, wrth i'r cyllid tymor byr cymharol fach gyfyngu ar ei gwmpas a'i atal rhag cyflawni ei botensial llawn, byddai rhagor o fuddsoddiad yn gwneud cyfraniad sylweddol i ddatblygiad ymarfer y Celfyddydau ac Iechyd yng Nghymru.

Grŵp Trawsbleidiol y Cynulliad ar y Celfyddydau ac Iechyd

Sefydlwyd Grŵp Trawsbleidiol ar y Celfyddydau ac Iechyd (dan gadeiryddiaeth Eluned Morgan AC) gan Gynulliad Cenedlaethol Cymru yn 2016. Hyd yn oed mewn cyfnod byr mae wedi dod â dylanwad gwleidyddol, gweledd a momentwm gwerthfawr i faes y Celfyddydau ac Iechyd.

Ei ddiben, yn syml, yw "hyrwyddo ac annog y celfyddydau fel ffordd o wella canlyniadau iechyd". Mae ei aelodau'n cynnwys:
Eluned Morgan AC (Llafur, Canolbarth a Gorllewin Cymru);
Jayne Bryant AM (Llafur, Gorllewin Casnewydd);
Dafydd Elis-Thomas AC; (Annibynnol, Dwyfor Meirionnydd)
Nick Ramsay AC (Y Blaid Geidwadol, Mynwy);
Julie Morgan AC (Llafur, Gogledd Caerdydd);
Mike Hedges AC (Llafur, Dwyrain Abertawe).

Darperir y gwasanaeth ysgrifenyddol gan Live Music Now Cymru.

Mae Cyngor Celfyddydau Cymru'n aelod gweithgar o'r Grŵp.

Mae trawstoriad eang o unigolion a sefydliadau allweddol o sectorau'r celfyddydau ac iechyd, y sector gwirfoddol a llywodraeth leol wedi mynd i gyfarfodydd ym mlwyddyn gyntaf y Grŵp. Hefyd yn bresennol fu Ysgrifennydd y Cabinet dros Iechyd, Llesiant a Chwaraeon, Vaughan Gething AC, a Dai Lloyd AC, Cadeirydd Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon y Cynulliad. Dywedodd 30.5% o'r rhai a ymatebodd i'r arolwg mapio eu bod yn aelodau o'r Grŵp Trawsbleidiol.

Ar hyn o bryd mae'r Grŵp Trawsbleidiol yn mireinio ei flaenoriaethau a'i aelodaeth er mwyn ategu yn y modd gorau y gwaith a wneir gan grwpiau a rhwydweithiau sy'n bodoli eisoes. Gwybodaeth bellach

Llun: Brian Tarr

CENEDLAETHOL

Corws Forget-me-not

PROFIAD ARTISTIG, CADARNHAOL, SY'N YSGOGI'R MEDDWL A'R CORFF I'R RHAI HYNNY SY'N BYW GYDA DEMENTIA AC OCHR YN OCHR Â DEMENTIA

Ers ffurfio yn 2010, (ar ôl prosiect llwyddiannus ar y cyd ag Opera Cenedlaethol Cymru a Chymdeithas Alzheimer's Bro Morgannwg), cynyddodd y galw am waith Corws Forget-me-not yn gyflym, ac mae'r elusen bellach yn gweithio mewn amrywiaeth o leoliadau cymunedol a chartrefi gofal gan gynnwys 170 o gyfranogwyr yr wythnos drwy ei phump o gorau. Mae Corws Forget-me-not yn cynnig cyfleoedd unigryw i rai sy'n byw â dementia a'u hanwyliaid i rannu yn yr arfer o greu profiadau mewn amgylchedd diogel sy'n 'normaleiddio' ac sy'n llawn hwyl, chwerthin a chanu. Mae'r ymarferion a'r perfformiadau'n rhoi ffocws i'r wythnos; testun sgwrs gyda theulu a ffrindiau; synnwyr o ddiben a balchder i'r holl gyfranogwyr yn ogystal â chymuned barhaus o gefnogaeth a dealltwriaeth.

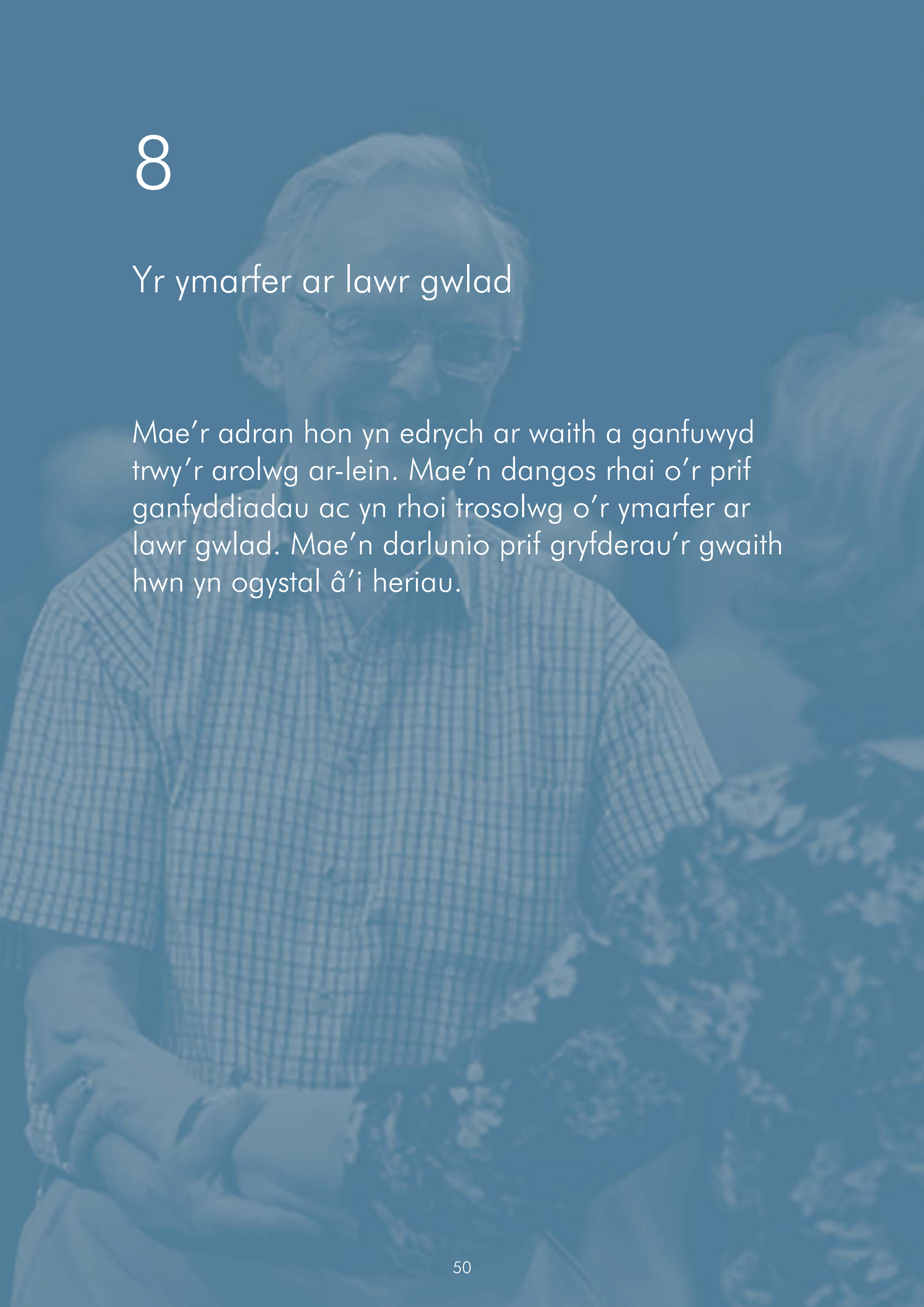
Gan weithio gydag ymarferwyr proffesiynol ar draws sbectrwm artistig eang, mae Corws Forget-me-not yn creu darnau perfformio newydd sy'n grymuso'r cantorion ac yn rhoi iddynt lais gwirioneddol a pherthnasol.

Yn bwysicaf oll, mae Corws Forget-me-not yn wasanaeth hollbwysig i rai a allai fod fel arall ar wahân ac wedi'u heithrio o weithgareddau cyffredin bob dydd, gan alluogi partneriaid a theuluoedd i greu atgofion newydd a dathlu bywyd yn ei hanfod ac yn yr ennyd.

Canlyniadau Allweddol:

- Magu hyder a gollwyd o'r newydd
- Parodrwydd a gallu cynyddol i gyfathrebu ar lafar gyda'i gilydd
- Cyfle i gymdeithasu mewn amgylchedd diogel, cefnogol lle mae pawb wedi ymlacio
- Rhannu a phrofi amser arbennig gydag anwyliaid
- Cyfoethogi ansawdd bywyd pobl

"Mae'n berffaith, does dim pwysau, dim ond hwyl. Mae noson y côr yn ddos o hapusrwydd inni. Mae'n falm i'r enaid." Cyfranogwr



8

Yr ymarfer ar lawr gwlad

Mae'r adran hon yn edrych ar waith a ganfuwyd trwy'r arolwg ar-lein. Mae'n dangos rhai o'r prif ganfyddiadau ac yn rhoi trosolwg o'r ymarfer ar lawr gwlad. Mae'n darlunio prif gryfderau'r gwaith hwn yn ogystal â'i heriau.

Trosolwg

Gyda'i gilydd, mae'r ymatebion i'r arolwg mapio'n cynnig darlun o ystod fywiog ac amrywiol o weithgarwch y Celfyddydau ac Iechyd ar draws Cymru. Mae'r rhaglenni'n amrywio o weithdai Silver Circus i breswylwyr oedrannus mewn cartrefi gofal yng Nghaerdydd i Gwnaed yng Ngogledd Cymru, model rhagnodi cymdeithasol arloesol ac uchelgeisiol sy'n cynnig y celfyddydau fel rhan o ddewislen o atebion anfeddygol i heriau iechyd.

Ar draws Port Talbot ac Abertawe, mae adrodd storïau'n cael ei ddefnyddio i helpu i wella iechyd meddwl ar ôl i Fwrdd Iechyd Abertawe Bro Morgannwg benodi nyrs glinigol sy'n arbenigo mewn adrodd storïau (y gyntaf yn y byd, hyd y gwyddom ni). Yn Theatr Hafren yn y Drenewydd, mae gweithdai celf i bobl ifanc ag iechyd meddwl gwael yn helpu'r rhai sy'n cymryd rhan i ddatblygu portffolios gwaith a fydd yn sail i'w ceisiadau i sefydliadau addysg uwch.

Mae enghreifftiau eraill o weithgarwch yn cynnwys:

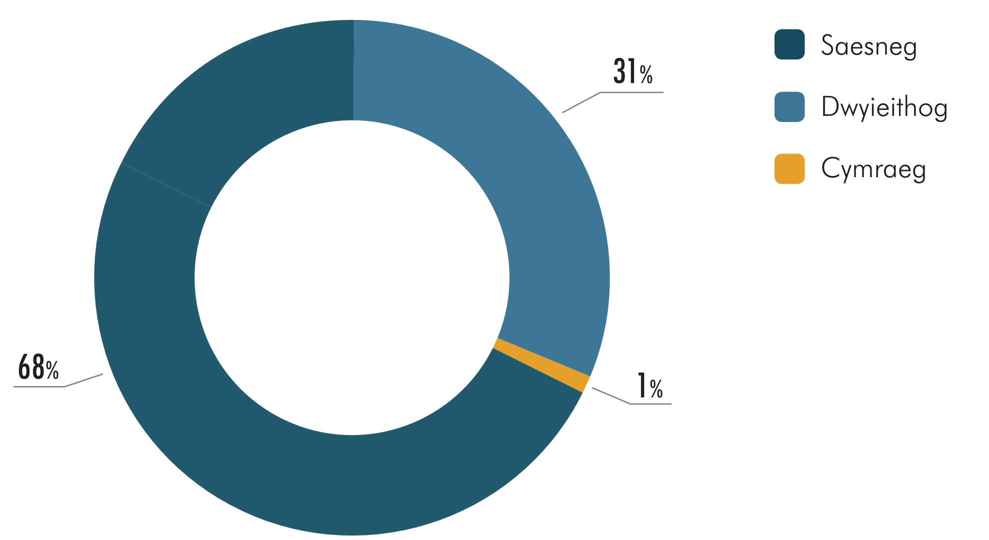
- cymysgedd bywiog o gorau sy'n cefnogi llesiant pobl yn ogystal â chyflyrau iechyd penodol (Dementia; Strôc ac ysgyfaint / anadlu)
- rhaglenni dawns ymgyfranogol sy'n helpu i atal cwympiadau a gwella symudedd i bobl â chlefyd Parkinson
- mae artistiaid sy'n ymgysylltu â'r gymdeithas yn darparu ymyriadau o ansawdd da mewn amrywiaeth o leoliadau, megis gwaith yr artist dawns Cai Tomos gydag aelodau hŷn o *Cain ac Estyneto* yn y Galeri
- celf gyhoeddus sy'n cyfoethogi adeiladau gofal iechyd i'r bobl sy'n eu defnyddio
- gwaith a lwyfannir gan ymarferwyr proffesiynol
- academyddion sy'n mynd i'r afael â rhai o broblemau iechyd mawr y dydd (gan gynnwys iechyd meddwl a dementia), ac yn codi ymwybyddiaeth ohonynt

A barnu o'r adborth o'r arolwg, mae'r ymyriadau Celfyddydau ac Iechyd hyn yn dod â hwyl, pleser, symbyliad ac ystyr i fywydau pobl. Maent hefyd yn helpu i feithrin gwydnwch personol ac yn cyfrannu at ymdeimlad cyffredinol pobl o les ac ansawdd bywyd.

Atal afiechyd oedd un o'r prif ysgogwyr y tu ôl i lawer o'r prosiectau:

- Dywedodd 48.8% (101 o brosiectau) mai eu prif ffocws oedd atal pobl rhag mynd yn sâl; helpu pobl i aros mor iach ag sy'n bosibl neu hybu iechyd a lles y cyhoedd
- Roedd 29% (60 o brosiectau) yn canolbwyntio'n bennaf ar driniaeth neu ymadferiad (ymyriadau celfyddydol sy'n ceisio ategu triniaeth feddygol gonfensiynol pan fo rhywun yn sâl)

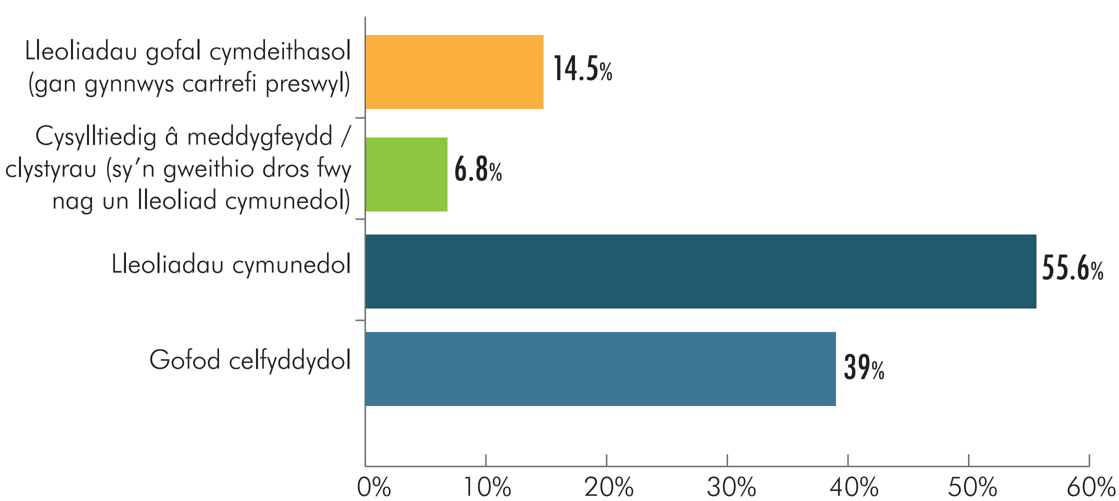
Roedd yr iaith y darperir y prosiectau drwyddi yn adlewyrchu proffil ieithyddol Cymru, yn fras:



Fodd bynnag, roedd amrywiadau rhanbarthol yn amlwg yn yr ardaloedd Cymraeg. Roedd canran uwch o brosiectau yn y Gorllewin a'r Gogledd yn cael eu darparu'n ddwyieithog.

Yn ardal Bwrdd Hywel Dda y darparwyd y ganran fwyaf o brosiectau'n ddwyieithog (57.7% o gymharu â 42.3% a ddarparwyd drwy gyfrwng y Saesneg). Mae arlwy ddwyieithog cryf yn ardal Bwrdd Betsi Cadwaladr hefyd, wrth i 49.4% o'r prosiectau gael eu darparu'n ddwyieithog, sef yr un ganran â'r rheiny a ddarperir yn Saesneg.

Digwyddodd y rhan fwyaf o brosiectau'r Celfyddydau ac Iechyd mewn lleoliadau gofal sylfaenol:



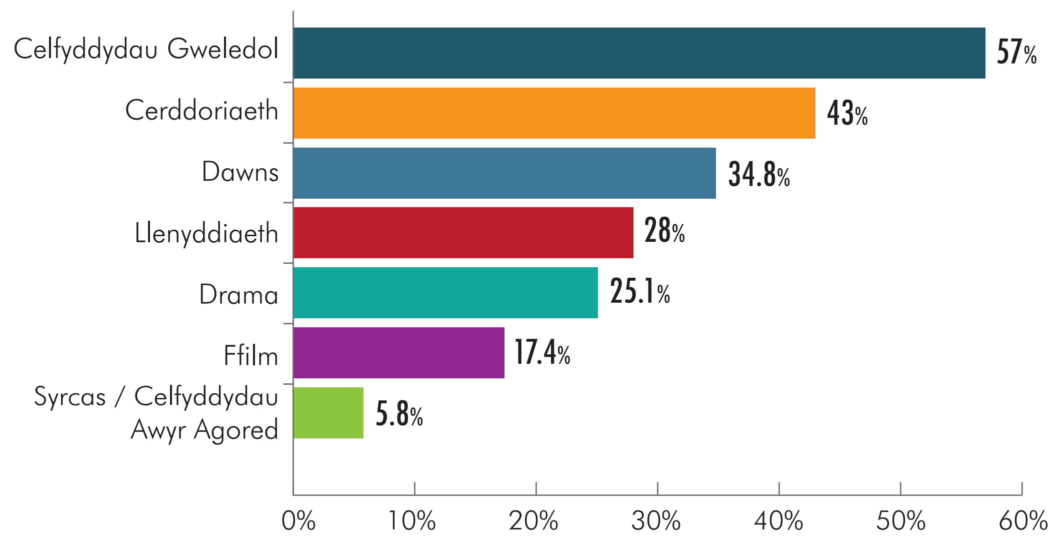
Gallai pob ymatebydd ddewis sawl lleoliad.

Digwyddodd 23.2% mewn ysbytai (gofal eilaidd). Er enghraifft, mae Rubicon Dance yn rhedeg rhaglen wythnosol i blant yn Ysbyty Arch Noa i Blant Cymru yn Ysbyty Athrofaol Cymru. Mae'r sesiynau wedi'u teilwra i blant rhwng 6 mis ac 11 oed sy'n gleifion yn y wardiau oncoleg, arennau a meddygol cyffredinol.

Mae gwaith y Celfyddydau ac Iechyd yng Nghymru yn rhyngddisgyblaethol ac yn gydweithredol ac mae llawer o brosiectau'n gweithio ar draws ffurfiau celf.

Adroddwyd ar 207 o brosiectau trwy'r Arolwg Mapio ar-lein.

Roedd y rhan fwyaf yn gyfyngedig i un bwrdd iechyd. Digwyddodd 32% ar draws 2-3 ardal bwrdd iechyd ac roedd 15 prosiect yn brosiectau cenedlaethol oedd yn gweithredu ar draws ardaloedd pob un o'r saith bwrdd iechyd.



Roedd sawl celfyddyd gan rai prosiectau.

Celfyddydau Gweledol oedd y ffurf gelf a gododd amlaf ymysg prosiectau'r Celfyddydau ac Iechyd; roedd 57% (118 o brosiectau) yn cynnwys y celfyddydau gweledol yn eu rhaglen gweithgareddau. (Mae hyn yn cynnwys prosiectau ymgyfranogol yn y celfyddydau gweledol a chymhwysol a hefyd prosiectau cyfalaf yn ymwneud â chomisiynu celf gyhoeddus i wella amgylcheddau gofal iechyd).

Roedd Cerddoriaeth (43%) a Dawns (34.8%) hefyd yn amlwg. Roedd nifer o brosiectau'n cynnwys Llenyddiaeth / Ysgrifennu Creadigol / adrodd storïau (28%) a Drama (25.1%).

Cafodd Ffilm ei chynnwys yn 17.4% o'r prosiectau ond roedd Syrcas / Celfyddydau Awyr Agored yn llai amlwg, ar 5.8%.

Rhanbarth: BWRDD IECHYD PRIFYSGOL HYWEL DDA

In The Loop

PROSIECT CYFANSODDI CANEUON GYDA THRIGOLION CHWECH O GARTREFI GOFAL AR DRAWS SIR BENFRO, YN DEFNYDDIO PEDAL DOLEN A GITÂR.

Fel rhan o ŵyl y Gwanwyn ym mis Gorffennaf 2017, ariannwyd Live Music Now Cymru gan Age Cymru i gynnal wythnos o berfformiadau a gweithdai pedal dolen gyda thrigolion hŷn mewn cartrefi gofal ledled Sir Benfro. Bu canwr-gyfansoddwr Live Music Now, John Nicholas, yn arwain y sesiynau gan ddefnyddio lleisiau, gitâr, pedal dolen ac offerynnau taro i greu a recordio cân newydd gyda'r trigolion. Roedd y sesiynau mor llwyddiannus fel y gwnaeth Live Music Now ariannu wythnos arall gyda'r trigolion ym mis Awst er mwyn datblygu'r prosiect ymhellach. Mae'r gân a ddeilliodd o'r sesiynau, *"I've Got Soul"*, yn cynnwys pedwar o'r trigolion yn canu'r corws ac yn chwarae offerynnau taro, gyda John yn perfformio'r penillion sy'n sôn am heriau henoed ac yn dathlu'r galon a'r angerdd sy'n parhau hyd yn oed os yw'r corff yn ei chael yn anodd. Bu i iechyd meddwl ac emosiynol y trigolion wella o ganlyniad i'r prosiect, gan iddo roi iddynt lais i fynegi eu meddyliau a'u teimladau. Roedd natur gynhwysol y pedal dolen a'r offerynnau taro yn caniatáu i bawb gymryd rhan, waeth beth yw eu gallu. Rhyddhawyd y gân fel sengl elusennol gyda fideo drwy siopau ar-lein ym mis Medi 2017.

Canlyniadau Allweddol:

- Gan frwydro yn erbyn arwahanrwydd ac unigedd, cynigai'r prosiect gyfleodd i'r cyfranogwyr gymdeithasu gydag eraill, gan arwain at ffurfio perthnasoedd newydd a dyfnach rhwng trigolion a staff, a fu'n gymorth rhwng sesiynau
- Ffordd i ddefnyddio egni creadigol a hunanfynegiant, gan effeithio'n gadarnhaol ar hwyliau ac emosiynau
- Cafodd y cyfranogwyr synnwyr o gyrhaeddiad a balchder o greu sengl a fideo
- Gwell lles corfforol a meddyliol drwy gymryd rhan mewn gweithgarwch cyfansoddi, ysgrifennu, canu, chwarae offerynnau taro a dawnsio

Er ein bod wedi canfod 15 rhaglen genedlaethol, mae'r rhan fwyaf o'r gweithgarwch ar raddfa fach, yn cael ei gyflawni'n lleol ac yn gyfyngedig i ardal un bwrdd iechyd. Mae arlwy arbennig o gryf ar draws y Gogledd, gan fod y rhan fwyaf o'r prosiectau a nodwyd yn yr arolwg yn cael eu cyflawni yn ardal Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr.

Mae'r gwaith yn bennaf mewn lleoliadau gofal sylfaenol ac mae ffocws mawr ar atal. Roedd bron pob un o'r prosiectau'n ymwneud ag iechyd meddwl a lles meddyliol a rhoddwyd pwys ar y dimensiwn cymdeithasol a buddion ymyriadau celfyddydol.

Mae dementia yn amlwg iawn yn yr arolwg a'r cyflwr hwn yw'r prif ffocws yn genedlaethol. Mae hefyd ymdeimlad o bwyslais cynyddol ar brosiectau sydd wedi'u cynllunio o gwmpas iechyd meddwl ac iechyd emosiynol pobl ifanc.

Er bod lle canolog, mewn llawer o achosion, i sefydliadau celfyddydol proffesiynol, ymarferwyr y celfyddydau ac iechyd ac artistiaid sy'n ymgysylltu â'r gymdeithas, dim ond rhan o'r darlun ydynt. Mae ystod ehangach o sefydliadau ac asiantau cyflenwi (o faes iechyd, awdurdodau lleol, cymdeithasau tai a'r sector gwirfoddol) yn cyfuno eu hymdrechion o gwmpas y Celfyddydau ac Iechyd i wneud i bethau ddigwydd.

Gydag arwyddion bod mudiad cymdeithasol yn datblygu o gwmpas y Celfyddydau ac Iechyd, mae cymunedau eu hunain yn sefydlu ac yn cynnal clybiau llesiant galw heibio a grwpiau cymorth sy'n canolbwyntio ar y celfyddydau. Mae hwn yn sector sy'n gwerthfawrogi partneriaethau ac yn dibynnu arnynt. Iechyd a lles yw'r nod cyffredin y mae cyfuniad o randdeiliaid yn cydweithredu o'i gwmpas.

Enghreifftiau o brosiectau

Roedd y prosiectau'n amrywio'n fawr o ran maint, graddfa a hyd. Byddai'n fwy cywir disgrifio rhai o'r ymyriadau mwy hirdymor fel 'rhaglenni'. O ganlyniad, nid oes modd cymharu tebyg â'i debyg, ac nid yw o gymorth darllen gormod i mewn i'r nifer o brosiectau yn unig. Mae diffiniad pobl o ystyr 'prosiect' yn amrywio'n fawr, ac felly hefyd eu hyd.

Yn achos Tinted Lens gan Ganolfan Celfyddydau Chapter, er enghraifft, darparwyd rhaglen diwrnod ddychmyglon i bobl sy'n byw â dementia. Roedd yn cynnwys gweithdai, darlithoedd ac arddangosiadau ffilmiau, ac roedd wedi'i bwriadu i gyd-daro ag Wythnos Ymwybyddiaeth o Ddementia a mentrau ehangach y ganolfan sy'n ystyriol o bobl â dementia.

Er mai byr o bosibl yw'r cynhyrchiad terfynol o ddarn o waith a lwyfannir, yn ddieithriad gwneir y gwaith o ymchwilio iddo, ei greu a'i ddeor dros gyfnod hir. Mae darn theatr Paul Whittaker, *Of Gods and Kings*, oedd yn herio'n bwerus y canfyddiadau o sut beth yw byw gyda salwch meddwl, yn enghraifft o hyn.

Rhanbarth: BWRDD IECHYD ADDYSGU POWYS

Hwyl / Fun

PROSIECT CELFYDDYDOL YN SEILIEDIG MEWN YSBYTY CYMUNEDOL SY'N CYNORTHWYO OEDOLION I FYW'N DDA GYDA DEMENTIA

Prosiect lles yw Hwyl / Fun sy'n seiliedig yn Ysbyty Coffa'r Rhyfel Aberhonddu. Ariannwyd y prosiect drwy Arian i Bawb y Gronfa Loteri Fawr a Chynghrair Cyfeillion yr Ysbyty i gychwyn. Mae'r prosiect yn cefnogi lles oedolion sy'n byw gyda diagnosis o ddementia, a'r rhai sy'n gofalu amdanynt – teulu, gweithwyr gofal iechyd, gofalwyr a gwirfoddolwyr.

Mae'r prosiect yn bartneriaeth rhwng Arts Alive Wales a Materion Dementia ym Mhowys, sy'n parhau i gydweithio â'r ysbyty a phartneriaid cymunedol i ehangu arferion da. Cred y ddau sefydliad fod creadigrwydd yn allweddol i les ac y gall cymryd rhan yn y celfyddydau helpu pobl i fyw'n dda gyda dementia.

Caiff awr a hanner o sesiynau wythnosol mewn ystafell ddydd ysbyty eu cynnal gan un o dîm o bedwar o ymarferwyr creadigol proffesiynol – artist gweledol (Tessa Waite, a arweiniodd y prosiect ac a ddaeth i bob sesiwn), awdur, ymarferydd symud a cherddor. Roeddynt yn cynnig awyrgylch cynnes a chroesawgar ar gyfer sesiynau creadigol, cydweithredol a oedd yn cynnwys creu cerddoriaeth, symud ysgafn, caneuon, hel atgofion, barddoniaeth, y celfyddydau gweledol a chrefftau.

"Roedd canolbwyntio ar y presennol a chynnig sgiliau a gweithgareddau newydd, yn hytrach na rhai sy'n seiliedig ar gof yn unig, yn cael effaith gadarnhaol iawn"

Tessa Waite, Artist Arweiniol

Canlyniadau Allweddol:

- Gwell cyfathrebu, dealltwriaeth a rhyngweithio; roedd y gweithgareddau'n 'datgloi' cleifion sydd ynghlwm mewn cylchoedd ailadroddus, sy'n aml yn drallodus, o orbryder a dryswch
- Gwell hwyliau a mwynhad i bawb sy'n cymryd rhan, waeth beth yw eu rôl
- Llai o synnwyr o arwahanrwydd yn ogystal â darparu synnwyr o batrwm i'r cyfranogwyr
- Synnwyr o gyrhaeddiad i'r rhai sy'n cymryd rhan

Cynhelir amrywiaeth enfawr o raglenni ymgyfranogol ar draws Cymru yn rheolaidd bob wythnos neu bob mis, megis:

- Men in Dens – rhan o raglen Dewislen Bywyd Celf ar y Blaen, sy'n darparu gweithdai gwaith coed i ddynion sydd â lefelau isel o iechyd meddwl neu'n wynebu arwahaniad yn Abertyleri

- Aimee's Fridays Art Group – grŵp celf anffurfiol i oedolion sy'n cyfarfod yn yr Hen Lyfrgell ym Mhrestatyn, gan ddefnyddio cyfryngau cymysg i greu gwaith ar wahanol themâu

- RAY Ceredigion Clonc a Chrefft/Craft & Chat – sesiwn grefft greadigol wythnosol i bobl sy'n ymadfer ar ôl salwch yn ogystal â phobl sy'n dioddef o iechyd meddwl ac iechyd emosiynol gwael

- Strictly Parkinson's – sesiynau symudiad a dawns wythnosol cangen De Powys o Parkinson's UK, dan arweiniad yr ymarferydd dawns, Heidi Wilson, yn Llanfair-ym-Muallt (ac mewn mannau eraill ar draws Cymru hefyd)

- The Arts and Friendship group – gweithgareddau celfyddydol wythnosol i fynd i'r afael ag arwahaniad cymdeithasol yn y Carriageworks yn Ninbych mewn partneriaeth â Thîm Celfyddydau Cymunedol Sir Ddinbych a'r Bartneriaeth meddygon teulu

Mae rhaglen waith Age Cymru, cARTrefu, er enghraifft, wedi darparu 1,024 o weithdai mewn 122 o gartrefi gofal ar draws Cymru ers 2015.

Mae'r rhaglen yn cynnwys tîm o 16 o artistiaid proffesiynol a mentoriaid ar draws y Celfyddydau Perfformio, Celfyddydau Gweledol, Barddoniaeth a Cherddoriaeth. Mae pob artist yn cyflawni 8 preswyliad (pob un yn para dau fis) mewn cartrefi gofal ar draws Cymru.

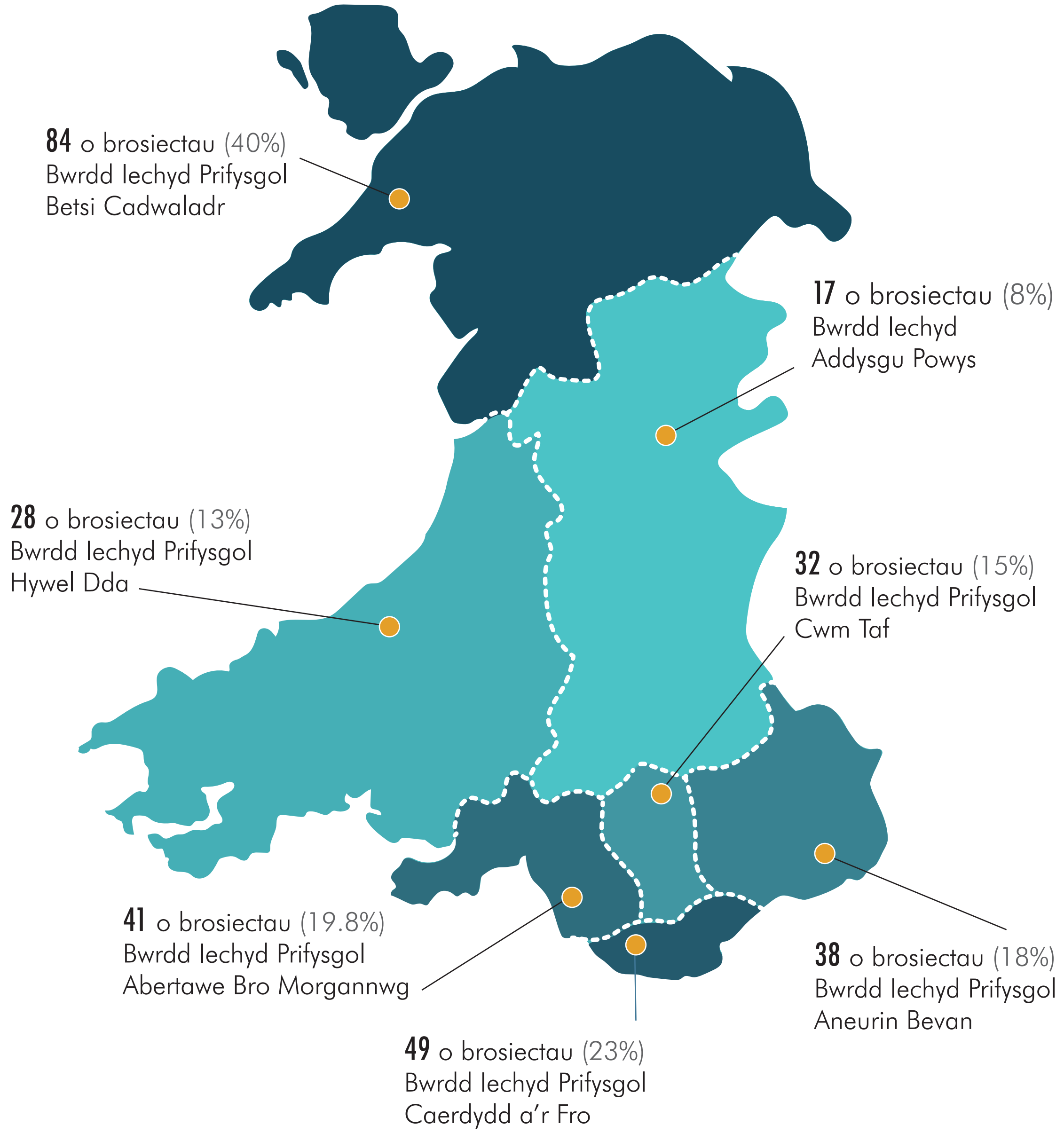
Ffynnon Greadigol – hon yw Rhaglen Celfyddydau, Iechyd a Lles helaeth Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr. Mae'r rhaglen waith drosfwaol hon a'i phrosiectau partneriaethol yn ymestyn dros y chwe ardal awdurdod lleol yn y Gogledd. Mae wedi'i hadeiladu dros 10 mlynedd, a'i nod yw dod â chlinigwyr, academyddion, artistiaid a'r sector diwylliannol ynghyd i wneud y celfyddydau'n ganolog i ofal iechyd.

Mae Live Music Now yn gweithio'n genedlaethol gan fynd â cherddoriaeth fyw i'r 22 o ardaloedd awdurdodau lleol drwy gydol 2016/17, gan ddarparu 201 o sesiynau mewn ysbytai, cartrefi gofal a lleoliadau cymunedol eraill i bobl hŷn.

Mae Music in Hospitals hefyd yn gweithio'n genedlaethol, gan ddarparu 500 o berfformiadau ar gyfartaledd bob blwyddyn mewn ysbytai ar draws Cymru.

Dosbarthiad daearyddol

Datgelodd yr arolwg wahaniaethau amlwg o ran maint y gweithgarwch ar draws gwahanol rannau o Gymru:



I ryw raddau, rhaid trin yr ystadegau hyn â gofal.

Nid yw'r arolwg tymor byr oedd yn cyd-fynd â'r gwaith mapio hwn yn honni bod yn archwiliad cynhwysfawr o bopeth sy'n digwydd ar hyn o bryd ym maes y Celfyddydau ac Iechyd yng Nghymru.

Diddorol yw nodi, fodd bynnag, mai'r pedair ardal sydd â'r gweithgarwch mwyaf o ran prosiectau yw'r rheiny lle mae cydgysylltydd penodol i'r Celfyddydau ac Iechyd. Lle mae staff penodol mewn swydd, gallant feithrin prosiectau, broceru cysylltiadau ar draws sectorau a chodi arian. Hefyd mae'r ardaloedd hyn yn tueddu i fod â strwythurau cymorth mwy datblygedig neu sefydledig ar gyfer y Celfyddydau ac Iechyd (megis strategaeth a/neu Fwrdd Llywio) yn y Bwrdd Iechyd.

Buddion prosiectau'r Celfyddydau ac Iechyd o ran llesiant a nodwyd yn ein harolwg

Roeddem ni eisiau edrych ar ddealltwriaeth pobl o'r buddion y teimlent eu bod yn deillio o weithgarwch y Celfyddydau ac Iechyd.

Gwahoddodd ein harolwg yr ymatebwyr i nodi tri phrif gryfder a thair prif her eu prosiectau.

Nodwyd mai pleser oedd un o'r prif gryfderau ymysg y rheiny oedd yn cymryd rhan mewn gweithgareddau'r Celfyddydau ac Iechyd. Roedd mwynhad, cael hwyl, teimlo'n dda, yn hamddenol ac yn hapus yn amlwg ymysg yr ymatebion, gan awgrymu bod pleser yn rhan annatod o'r hyn sy'n gwneud i brosiectau'r Celfyddydau ac Iechyd weithio - elfen weithredol sy'n creu canlyniadau iechyd cadarnhaol i'r cyfranogwyr ac yn atgyfnerthu ymdeimlad ehangach o les.

Roedd y cyfle i'r cyfranogwyr gysylltu a chymdeithasu ag eraill trwy brosiectau cyfranogol y celfyddydau ac iechyd hefyd yn nodwedd drawiadol yn yr ymatebion. Soniodd ymatebwyr am y cynnydd yn yr ymdeimlad o gymuned yr oedd prosiectau'r celfyddydau ac iechyd yn ei hybu. Roedd meithrin rhwydweithiau cymdeithasol a rhwydweithiau cefnogi, cydweithio a gwneud ffrindiau i gyd yn gryfderau yr oedd cyfranogwyr yn eu gwerthfawrogi. I aelodau o staff ac ymarferwyr, roedd y cysylltiad yn dod trwy bartneriaethau â chydweithwyr eraill a'r cyfle i gydgynhyrchu a chydweithredu. Roedd yr ymatebion hyn yn dangos maes ymarfer rhyngddisgyblaethol, mewn sefyllfa dda iawn i ddod â sectorau ynghyd ar draws seilos ac adeiladu ar gysylltiadau sy'n bodoli eisoes rhwng unigolion a sefydliadau.

Nodwyd hefyd bod meithrin hyder a hunan-dyb yn ogystal â sgiliau newydd yn gryfderau allweddol, ynghyd â natur gynhwysol ac anfeirniadol ymyriadau celfyddydol. Roedd hyn yn helpu i greu lleoliad anffurfiol a hamddenol oedd yn helpu'r cyfranogwyr i deimlo'n ddiogel a bod croeso iddynt.

Roedd y cryfderau eraill a nodwyd yn aml yn cynnwys:

- grymuso / rhoi llais i gyfranogwyr a chleifion, gan gynnwys datblygu sgiliau cyfathrebu
- helpu pobl i ddatblygu mecanweithiau ymdopi a chymryd mwy o reolaeth dros eu hiechyd a lles eu hunain
- cynnig cyfleoedd i bobl fod yn greadigol, gan ddarparu symbyliad, a ffordd artistig o fynegi emosiynau
- rhoi ystyr a phwrpas i fywydau pobl
- ymarferwyr proffesiynol o ansawdd da
- newid a herio canfyddiadau o'r hyn y gall pobl ei gyflawni
- Nodwyd bod mwy o symudedd ac iechyd corfforol yn gryfder ar gyfer llawer o'r prosiectau dawns gyda phobl hŷn

Rhanbarth: BWRDD IECHYD PRIFYSGOL ANEURIN BEVAN

Meithrin – Dathlu Proffesiwn Nyrsio yn Ysbyty Sant Gwynllyw

CYDWEITHREDIAD CREADIGOL RHWNG CELFYDDYDAU MEWN IECHYD GWENT (GARTH) A MYFYRWYR BA (ANRH) AR GWRS Y CELFYDDYDAU CREADIGOL A THERAPIWTIG YM MHRIFYSGOL DE CYMRU

Llun: Uwch Nyrs Mary Hopkins a Rheolwr Ward Tina Veater gyda gwaith celf y fyfyrwraig Elizabeth Anne Gardner 'The Unknown Soldier' sydd wedi'i osod yn Ysbyty Sant Gwynllyw. Llun: Sarah Goodey

Estynnodd GARTH wahoddiad i fyfyrwyr Ail Flwyddyn y Celfyddydau Creadigol a Therapiwtig i ymateb i friff proffesiynol i greu gwaith celf ar gyfer Ysbyty Sant Gwynllyw a fyddai'n gloywi'r waliau ac yn dathlu proffesiwn nyrsio.

Archwiliodd y myfyrwyr wahanol elfennau'r briff, gan ddefnyddio ymweliadau â'r ysbyty, gwaith ymchwil hanesyddol ac (yn dra phwysig) sgyrsiau gyda'r nyrsys eu hunain yn Sant Gwynllyw. Darparodd hyn gyfle gwerthfawr i'r myfyrwyr ddatblygu eu dealltwriaeth o'r potensial therapiwtig sydd i weithiau celf mewn ysbytai drwy ymgysylltu'n broffesiynol â sefydliad y celfyddydau mewn iechyd, y Celfyddydau Mewn Iechyd Gwent.

Gwerthfawrogai'r myfyrwyr y cyswllt ag aelodau'r proffesiwn nyrsio yn Sant Gwynllyw, ac roedd eu hargraffiadau a'u storïau personol yn cynnig llawer o ysbrydoliaeth i'r arddangosfa. Roedd y themâu allweddol a godai o'r sgyrsiau hyn (ac a ddarluniwyd yn y gweithiau celf a grëwyd) yn taflu goleuni ar rôl dosturiol, feithringar a chydnerth y nyrs - person sy'n gweithio dros ddaioni drwy dosturi a gwaith tîm.

Agorwyd yr arddangosfa ym mis Mai 2017 gan aelodau o'r staff nyrsio ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan mewn digwyddiad lle daeth staff a myfyrwyr ynghyd i rannu a thrafod y gwaith.

Canlyniadau Allweddol:

- Cafodd y myfyrwyr brofiad proffesiynol o weithio mewn cyd-destun ysbyty, gan wneud gwaith ystyrlon o ansawdd uchel
- Dathlai'r prosiect Lais y Staff – gallai nyrsys a chyn-nyrsys adrodd eu storïau a'u gweld wedi'u gosod mewn gwaith celf cyhoeddus
- Daeth amrywiaeth o staff y Bwrdd Iechyd (Cyfleusterau, Gwaith ac Ystadau, Ffotograffiaeth Feddygol) ynghyd drwy brosiect creadigol i wella eu gweithle
- Cynhyrchwyd celf weledol i wella'r amgylchedd cyhoeddus
- Darparodd yr arddangosfa gyrchfan gerdded oddi ar y ward i gleifion arhosiad hir yn ogystal â gofod i staff a pherthnasau gael myfyrio
- Prosiect cyd-gynhyrchu llwyddiannus i gyrraedd nodau ac amcanion cyffredin a gaiff ei ailadrodd yn 2018

Mae'r cryfderau hyn yn pwysleisio bod prosiectau'r Celfyddydau ac Iechyd mewn sefyllfa dda i gyfrannu at yr agenda atal a llesiant o gwmpas gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn a galluogi pobl i gymryd mwy o reolaeth dros eu lles eu hunain, themâu sydd yn bendant yn gyson â blaenoriaethau presennol y llywodraeth a'r GIG.

Roeddem hefyd eisiau edrych ar ganfyddiad pobl o rai o'r heriau.

Ni roddodd 18% o'r rhai a ymatebodd i'n harolwg unrhyw wybodaeth am heriau. O'r rheiny a wnaeth, nododd oddeutu traean bod cyllid ac adnoddau yn un o'r prif heriau a wynebant. Nid yw llawer o'r gweithgarwch hwn yn cael digon o adnoddau ac mae'n dibynnu ar unigolion brwd ac ymroddedig sy'n gwneud eu gwaith yn bosibl gyda moddion bach iawn, gan ddibynnu ar asedau cymdeithasol a manteisio ar gyfalaf cymdeithasol ac ewyllys da.

Nodwyd bod cyfathrebu yn broblem, gan nad yw gwybodaeth yn cael ei rhannu'n dda bob amser. Roedd pryder hefyd bod cyfarfodydd yn y sector yn cael eu trefnu ar fyr rybudd weithiau, neu'n cael eu cynnal yn amlach yn y De neu mewn mannau anodd eu cyrraedd. Nododd llawer bod diffyg cyfathrebu cydgysylltiedig ar draws y wlad yn gyfan, gan arwain at arwahaniad a phocedi digyswllt o waith mewn gwahanol ardaloedd a byrddau iechyd.

Yn olaf, nododd llawer o ymatebwyr ansicrwydd moesegol trwy eu gwaith, gan ofyn tybed pa fathau o ymarfer (celfyddydol) oedd yn briodol i wasanaethau gofal iechyd. Gellid hefyd hwyluso mwy o gymorth a hyfforddiant mewn perthynas â meysydd sensitif megis gweithio gyda phobl agored i niwed, pobl â phroblemau iechyd meddwl, neu gleifion â dementia.

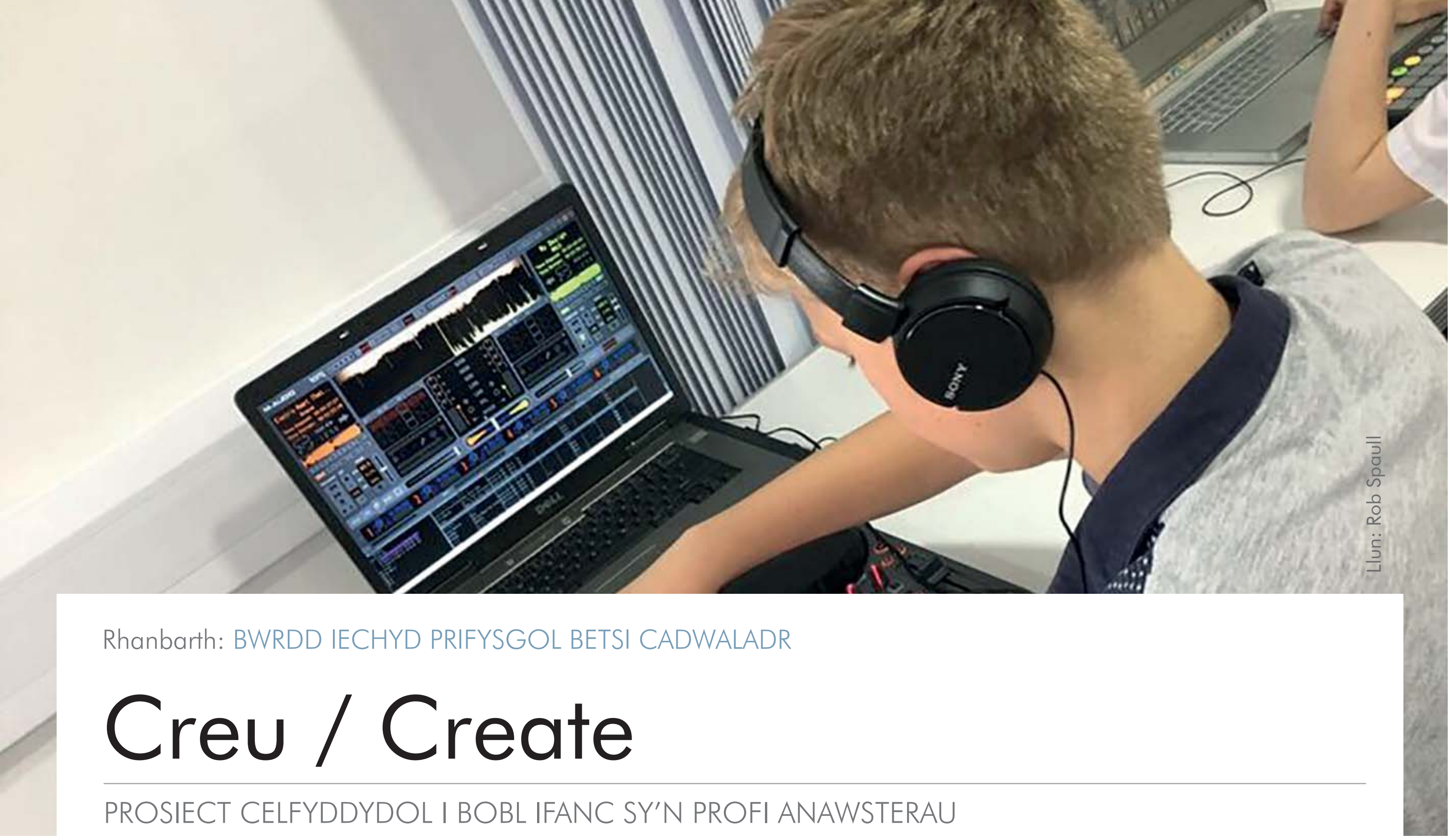
Nodweddion gwarchodedig

O ran cydraddoldeb, roedd 45.9% o'r prosiectau Celfyddydau ac Iechyd yn ceisio cynnwys pobl ar sail eu hoedran - gan deilwra gweithgareddau naill ai i bobl ifanc neu i bobl hŷn na 50 oed. Nid oedd ffurflen yr arolwg yn gwahaniaethu rhwng y grwpiau oedran hyn, ond wrth ddarllen trwy'r ymatebion, roedd yn amlwg bod y gyfran fwyaf o'r gwaith yn canolbwyntio ar yr henoed, gan gynnwys pobl â dementia a chlefyd Parkinson.

Fodd bynnag, mae'r arolwg hefyd yn datgelu nifer gynyddol o raglenni sy'n canolbwyntio ar bobl ifanc, yn arbennig mewn perthynas ag iechyd meddwl a lles meddyliol.

Anabledd oedd y nodwedd warchodedig arall a ddenodd ymateb sylweddol gan yr ymatebwyr.

Nododd llawer o'r ymatebwyr i'r arolwg (33.8%) fod eu gwaith yn cynnwys pobl anabl yn benodol. Fodd bynnag, wrth ddarllen trwy'r disgrifiadau o'r prosiectau mae'n glir, er bod llawer yn canolbwyntio'n amlwg ar iechyd a lles, yr ymddengys fod eraill yn weithgareddau celfyddydol mwy cyffredinol sy'n cynnwys cyfranogwyr anabl.


Llun: Rob Spaull

Rhanbarth: BWRDD IECHYD PRIFYSGOL BETSI CADWALADR

Creu / Create

PROSIECT CELFYDDYDOL I BOBL IFANC SY'N PROFI ANAWSTERAU EMOSIYNOL AC IECHYD MEDDWL

Prosiect celfyddydol yw Creu / Create sy'n rhoi cyfleoedd i bobl ifanc 12 i 16 oed sy'n profi anawsterau iechyd meddwl ac emosiynol. Bydd y cyfranogwyr yn mynychu Creu / Create bob pythefnos yn Venue Cymru, Llandudno. Ym mhob sesiwn, maent yn dod i gyswllt ag amrywiaeth eang o genres y celfyddydau sy'n cael eu harwain gan ddiddordebau'r bobl ifanc. Mae'r cyfranogwyr, sydd oll wedi'u hatgyfeirio gan ymarferwyr iechyd, yn dysgu sgiliau newydd, gan wella eu hyder, eu creadigrwydd a'u sgiliau ymgysylltu.Cânt gyfleoedd i fynd i sioeau theatr, ynghyd â chynhyrchu eu harddangosfeydd, llyfrau neu berfformiadau eu hunain pe dymunent.

Ar ddechrau pob sesiwn, mae'r arweinwyr a'r cyfranogwyr yn cydeistedd i fwyta pryd iachus a thrafod eu hwythnos, yr hyn maent am wneud yn y sesiwn, a chynllunio sesiynau'r dyfodol.

Gweithiwn gyda dau grŵp o bobl ifanc a gwelsom welliannau yn hwyliau a lles y mwyafrif llethol o'n cyfranogwyr.

Un o brosiectau Ymddiriedolaeth Celfyddydau Conwy yw Creu / Create, a chaiff ei redeg mewn cydweithrediad â Venue Cymru, Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS) a Chyngor Bwrdeistref Sirol Conwy.

Canlyniadau Allweddol:

Mae pobl ifanc sy'n cymryd rhan yn Creu yn elwa o'r canlynol:

- Gwell lles meddyliol
- Mwy o ymgysylltiad
- Datblygu sgiliau newydd

"Mae Creu wedi darparu cyfle gwirioneddol wych ac unigryw i nifer o'r bobl ifanc sy'n wybyddus i CAMHS yng Nghonwy. Credaf fod y prosiect wedi cyfrannu'n sylweddol at eu hadferiad ac at gynnal eu lles"

Dr Helen Fitzpatrick (Seiciatrydd Ymgynghorol Plant a'r Glasoed)

Mae hyn yn awgrymu bod rhai pobl yn aneglur ynghylch pryd mae anabledd yn croesi i faes iechyd (ac a yw'n croesi). Gan fod llawer o bobl anabl yn barnu eu bod yn gwbl iach, byddai'n fwy cywir disgrifio rhywfaint o'r gwaith yr adroddwyd arno fel prosiectau cydraddoldeb. Yn y dyfodol, byddai mwy o eglurder a hyfforddiant ynghylch hyn o gymorth i'r sector.

Iechyd meddwl - maes gweithgarwch allweddol

Roedd iechyd meddwl yn ffocws i bron pob un o'r prosiectau. Nod

99%

o'r prosiectau Celfyddydau ac Iechyd oedd cael effaith ar iechyd meddwl a lles meddyliol y cyfranogwyr.

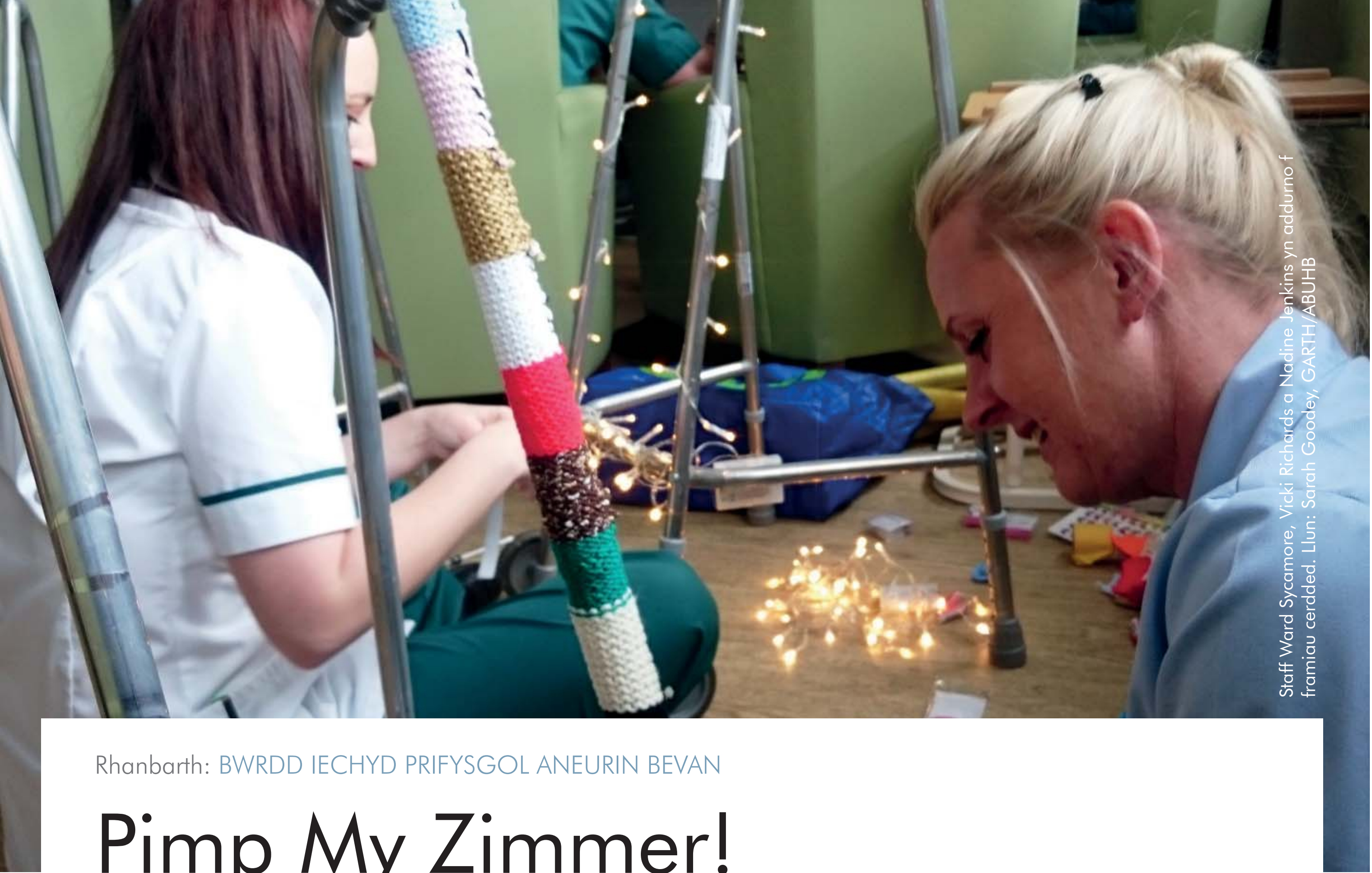
Nod y rhan fwyaf o'r prosiectau (122 neu 58.9%) oedd cael effaith gadarnhaol ar iechyd meddwl ac iechyd corfforol y cyfranogwyr. Mae hyn yn awgrymu bod gan ymarferwyr y Celfyddydau ac Iechyd agwedd gyfannol at iechyd meddwl ac iechyd corfforol. Maent yn barnu bod cyswllt annatod rhyngddynt, a bod gwelliannau mewn iechyd meddwl a lles meddyliol yn cael sgil effaith gadarnhaol ar iechyd corfforol pobl, ac fel arall.

Roedd 85 o brosiectau (41%) yn canolbwyntio ar iechyd / lles meddyliol ac emosiynol yn unig. Dim ond mewn 2 achos y dywedwyd bod prif effaith y prosiect yn canolbwyntio ar iechyd / lles corfforol yn unig. Ar gyfer gweithgarwch dawns, yn arbennig, nodwyd effeithiau cadarnhaol ar iechyd corfforol ac ar iechyd meddwl. Mae toreth o ddawns ymgyfranogol reolaidd ar gynnig gan y rhwydwaith o sefydliadau dawns gymunedol ledled Cymru, sy'n cyrraedd pobl o bob oed.

Roedd iechyd meddwl yn fater o bwys gan bawb. Roedd gweithgarwch y Celfyddydau ac Iechyd yn y maes hwn yn amrywio o grwpiau rheolaidd sy'n cyflawni gweithgareddau celfyddydol ymgyfranogol i brosiectau ymchwil a chynyrchiadau. Roedd rhywfaint o'r gwaith yn canolbwyntio ar gyflyrau iechyd meddwl acíwt mewn unedau ysbyty arbenigol.

Mae'r enghreifftiau o raglenni yr adroddwyd arnynt yn cynnwys:

- Creu / Create – prosiect celfyddydol pythefnosol yn Venue Cymru, Llandudno i bobl ifanc rhwng 12 ac 16 oed sy'n wynebu anawsterau iechyd meddwl ac emosiynol. Caiff pobl ifanc eu hatgyfeirio gan weithwyr iechyd proffesiynol a chaiff y prosiect ei redeg mewn partneriaeth â Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS) a Chyngor Bwrdeistref Sirol Conwy. Yn ddiweddar mae Plant Mewn Angen y BBC wedi dyroddi grant o £97,944 i'r prosiect i ddatblygu'r rhaglen dros y tair blynedd nesaf.



Staff Ward Sycamore, Vicki Richards a Nadine Jenkins yn addurno f framiau cerdded. Llun: Sarah Goodey, GARTH/ABUHB

Rhanbarth: BWRDD IECHYD PRIFYSGOL ANEURIN BEVAN

Pimp My Zimmer!

GWEITHGAREDD LLON A CHREADIGOL I GLEIFION, GOFALWYR A STAFF YN YSTOD WYTHNOS YMWYBYDDIAETH DEMENTIA

Dan arweiniad y tîm Therapi Galwedigaethol yn Ysbyty Sant Gwynllyw, Casnewydd, prosiect oedd hwn lle bu staff a chleifion yn addurno eu fframiau cerdded. Gan deilwra'r dyluniadau ar gyfer staff unigol, defnyddiai'r staff oleuadau, tecstilau, gwaith crosio, baneri, tâp, clychau beic, blodau a deunyddiau eraill i greu cyfres o fframiau cerdded llon a nodedig i'w cleifion.

Roedd y prosiect yn galluogi'r staff i arddangos eu creadigrwydd a'u harloesedd, ac roedd y cleifion wrth eu bodd â'r fframiau, gan barhau am gryn amser ar ôl y digwyddiad. Bu 'Pimp my Zimmer!' yn ddigwyddiad di-feth a roddodd hwb i hyder creadigol y staff. Roedd y fframiau a addurnwyd yn ddeniadol ac wedi'u llunio'n bersonol i'r unigolyn, gan olygu eu bod yn fwy tebygol o gael eu defnyddio gan y cleifion – ffactor allweddol wrth atal achosion o gwympo.

Roedd 'Pimp My Zimmer!' yn ategu rhaglen barhaus Ward Sycamore o weithgareddau a digwyddiadau i gleifion, teuluoedd a gofalwyr sy'n cynnwys Dawns Fai sydd â cherddoriaeth a thrin gwallt. Mae'r rhaglen o weithgareddau yn ceisio cynnal a/neu adennill sgiliau bob dydd; creu cyswllt o'r newydd â gorffennol pobl, cynyddu sgiliau cymdeithasol a chynnal galluoedd gwybyddol a chorfforol drwy weithgareddau ystyrlon.

Canlyniadau Allweddol:

- Roedd pobl hŷn yn fwy tebygol o adnabod a defnyddio eu ffrâm gerdded eu hunain, gan helpu i atal achosion o gwympo
- Roedd addurno'r fframiau mewn ffordd bersonol yn helpu pobl sy'n byw gyda nam gwybyddol neu ddementia i greu cyswllt â'u fframiau
- Gweithgaredd llon i'r cleifion a gyfrannai at les a gwella diogelwch y cleifion

- Inside Out Cymru – elusen iechyd meddwl a'r celfyddydau sy'n cynnig rhaglen amrywiol o weithdai ar draws Gwent i bobl sydd mewn trallod meddyliol. Caiff y sesiynau eu harwain gan artistiaid proffesiynol ar draws gwahanol ffurfiau celf.

- Prosiect iechyd meddwl ac ailddatblygu ystadau cyfalaf Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr – rhaglen helaeth o brosiectau celfyddydol, comisiynau celfyddydol cyfalaf, ymgynghoriad cyhoeddus creadigol gan gynnwys gwaith celf defnyddwyr gwasanaethau fel rhan o ailddatblygiad cyfalaf mawr i ddarparu gwell amgylchedd ar gyfer tua 23 o wardiau ac ysbytai ar draws ardal y bwrdd iechyd.

- Nod prosiect Tim Iliffe *In our minds there are many rooms* yw cynnwys hyd at 1000 o bobl ar draws y Gogledd i drosi blychau meddyginiaeth [maint K] i gyflwr neu gynnwys eu meddyliau i'w gosod yng Nghadeirlan Bangor, Venue Cymru, MOMA Machynlleth a Gofod Celf Methodistiaid Wrecsam.

- Archwilia cynyrchiadau theatr dwyieithog Arad Goch i bobl ifainc – Nid Fi, *SXTO*, a *SXPLO* – faterion megis bwlio seibr, secstio ac iechyd meddwl pobl ifainc.

- *Virtual Embodiments* – cydweithrediad ymchwil a datblygu, sy'n canolbwyntio ar iechyd meddwl pobl ifanc, rhwng yr Athro Karen Ingham a Dr Ann John o Ysgol Feddygol Abertawe. Bu'r prosiect yn gweithio gyda chyfranogwyr rhwng 18 a 24 oed oedd hefyd yn chwaraewyr gemau cyfrifiadurol a defnyddiodd wybodaeth y cyfranogwyr am fathau o realiti digidol a rhithffurfiau (afatarau) i'w cynorthwyo i greu rhith-fersiynau unigryw o'u teimladau negyddol.

Fwyfwy mae dramâu a gwaith a lwyfannir yn ymdrin â phynciau sy'n ymwneud ag iechyd meddwl. Mae *Killer Cells* gan Sara Lewis yn ymdrin ag erthyliadau naturiol mynych a'r effaith maent yn ei chael ar iechyd meddwl. Iechyd meddwl mamau yw pwnc *Gravida* gan Aleksandra Jones a *Republic of the Imagination* hefyd. Mae'r prosiect hwn - sy'n cynnwys ffilmiau, arddangosfeydd a pherfformiadau - yn edrych ar faterion yn ymwneud ag iselder a gorbryder ymysg mamau newydd.

Dementia

Canfu'r gwaith mapio lawer iawn o waith ar ddementia gyda phrosiectau'n rhychwantu'r ystod lawn o weithgareddau. Roedd yr enghreifftiau'n cynnwys:

- gwaith ymgyfranogol mewn amrywiaeth o leoliadau celfyddydol, cymunedol a gofal sylfaenol (gŵyl *Gwanwyn* Age Cymru; *Lost in Art* gan Gyngor Sir Ddinbych; *Happy Mondays* gan Ganolfan Celfyddydau Llantarnam Grange; *Reaching Out Drawing in* o eiddo Celf o Gwmpas; *Tinted Lens* gan Chapter; *Dyddiau Braf* o eiddo Dawns i Bawb; *I'll Sing this Song* gan National Theatre Wales; Corau Forget-me-not; *Music for the Mind* gan Ganolfan Gerdd William Mathias; *Memoria* gan Re-live; *Reading Friends* gan Lenyddiaeth Cymru).

Llun: Rachel Cherry

Rhanbarth: BWRDD IECHYD PRIFYSGOL CAERDYDD A'R FRO

Dawnsio ar gyfer Parkinson's

PROSIECT DAWNS SYDD Â'R NOD O WELLA BYWYDAU POBL SY'N BYW GYDA CHLEFYD PARKINSON'S

Mae Dawnsio ar gyfer Parkinson's yn gwahodd pobl sydd â Parkinson's a'u gofalwyr/teulu i gymryd rhan mewn cyrsiau dawns o ansawdd uchel dri thymor y flwyddyn sy'n cael eu gyrru'n greadigol gan repertoire Cwmni Dawns Cenedlaethol Cymru ac English National Ballet. Mae'n rhoi fframwaith i'r cyfranogwyr archwilio naratif, cymeriadau, themâu, cysyniadau a cherddoriaeth sydd yn ei dro yn ysgogi'r dychymyg ac yn annog rhyddid mynegiant.

Ers i'r prosiect gychwyn, nid yn unig y mae'r cyfranogwyr (rhai sy'n byw gyda chlefyd Parkinson's a'u gofalwyr) wedi cael dealltwriaeth ddyfnach o ddawns a gwaith Cwmni Dawns Cenedlaethol Cymru, ond maent hefyd wedi datblygu cyfeillgarwch parhaus sydd wedi gwella eu hyder yn fawr a lleihau eu teimladau o arwahanrwydd. Mae hyn yn digwydd ochr yn ochr â'r prif fudd o ymwneud â gweithgarwch corfforol sy'n helpu'r cyfranogwyr i ymdopi â'u symptomau a dysgu deall lefel yr hyn y mae'u cyrff yn dal i allu cyflawni. Crëwyd Dawns ar gyfer Parkinson's mewn partneriaeth â'r English National Ballet.

Canlyniadau Allweddol:

- Mynediad at ddarpariaeth ddiwylliannol i bobl sydd â Parkinson's
- Cynorthwyo pobl sydd â Parkinson's yn gorfforol, meddyliol a chymdeithasol
- Hyfforddiant a gynhaliwyd fel rhan o'r prosiect hwn wedi arwain at ffurfio llawer o grwpiau eraill gan greu rhwydwaith Dawns ar gyfer Parkinson's
- Dosbarthiadau gorlawn gyda galw cryf i ehangu'r prosiect ledled Cymru. Mae 38 o fynychwyr rheolaidd yn y Tŷ Dawns yng Nghaerdydd

> 'Mae'n rhyfeddol weithiau na allwch chi gerdded ond fe allwch chi ddawnsio'

Cyfranogwr Dawns ar gyfer Parkinson's

- Preswyliadau ac ymyriadau artistiaid mewn ysbytai (*Hwyl* gan Arts Alive; *Bloom* gan yr HeARTh Gallery; *Time to Remember* gan Ticky Lowe / Cyngor Bwrdeistref Sirol Conwy; *Creativi tea* o eiddo Cwm a Bro; Music in Hospitals).

- Gweithgarwch mewn cartrefi gofal (Live Music Now; rhaglen *cARTrefu* Age Cymru; cynllun Cyngor Gwynedd, *Celfyddydau i bobl sy'n byw â dementia*).

- Gwaith a lwyfannir am ddementia (*Belonging* gan Re-Live; *Before I Leave Home* gan National Theatre Wales; *The D Word* o eiddo Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr.

Mae'r ystod doreithiog hon o waith sy'n gysylltiedig â strategaeth Llywodraeth Cymru ar ddementia *Law yn Llaw at Gymru sy'n Deall Dementia 2017-22* yn awgrymu bod yna sail gadarn a diddordeb cyffredin mewn datblygu rhagor o waith yn y maes hwn. Mae hefyd yn faes sy'n croesi drosodd ac yn dod â rhagor o gyfleoedd i weithio gyda phartneriaid ym maes gofal cymdeithasol.

Clefyd Parkinson

Mae'r sector dawns yng Nghymru'n arwain y ffordd yn arbennig yn y maes gwaith hwn gyda sesiynau rheolaidd Dance for Parkinson's Cwmni Dawns Cenedlaethol Cymru yn y Tŷ Dawns yng Nghaerdydd ynghyd ag arlwy gynyddol y sector dawns gymunedol ar draws Cymru.

Mae Rhaglen Hyfforddiant Cymru Gyfan Rubicon Dance wedi helpu i ddod ag ymarferwyr dawns ynghyd i ddatblygu'r gwaith a rhannu arferion. Cynhelir dosbarthiadau yn Llanfair-ym-Muallt, Pont-y-pŵl, yn Sir Ddinbych ac yn Sir Gaerfyrddin.

Mae nifer o sefydliadau celfyddydol eraill yn cyflawni gwaith ymgyfranogol sy'n gysylltiedig â Chlefyd Parkinson gan gynnwys Celfyddydau Cymunedol Cwm a Bro yn Ysbyty Pen-y-bont ar Ogwr.

Rhagnodi Cymdeithasol

Mae rhagnodi cymdeithasol, a elwir weithiau'n atgyfeirio cymunedol, yn ffordd o alluogi ymarferwyr cyffredinol, nyrsys a gweithwyr proffesiynol eraill ym maes gofal sylfaenol, i atgyfeirio pobl at amrywiaeth o wasanaethau anghlinigol lleol. Dywedodd ychydig mwy na chwarter yr ymatebwyr (25.9% neu 50 o brosiectau) fod eu prosiectau'n canolbwyntio ar ragnodi cymdeithasol. Mae hwn yn faes diddordeb sy'n tyfu ac yn fyw. Fodd bynnag, er bod gwahanol fodelau rhagnodi cymdeithasol sy'n ymwneud â'r celfyddydau ar waith ar draws Cymru, mae'r rhan fwyaf ar gam cynnar cynllun peilot ac ymddengys nad oes dim un wedi cael ei werthuso'n llawn o ran effeithiolrwydd hyd yma.

Serch hynny, mae momentwm ynghylch rhagnodi cymdeithasol yn cynyddu yng Nghymru ar ôl cyhoeddi'r Rhaglen Lywodraethu ddiweddaraf Symud Cymru Ymlaen 2016 - 2021. Mae'r rhaglen yn nodi'r prif flaenoriaethau wrth symud ymlaen ac yn cynnwys bwriad i

Rhanbarth: BWRDD IECHYD PRIFYSGOL CWM TAF

Prosiect Rhagnodi Cymdeithasol Lles Creadigol

ARCHWILIAD O'R BUDDION Y GALL CYFRANOGI'N RHEOLAIDD MEWN GWEITHGARWCH CREADIGOL EI GYNNIG I LES

Mae Celfyddydau Gwirfoddol Cymru'n gweithio mewn partneriaeth ag Artis Cymuned, Camau'r Cymoedd a grwpiau celfyddydol lleol yn ardal Cwm Taf ar y prosiect rhagnodi cymdeithasol hwn. Y nod yw archwilio sut gallai pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl lefel isel elwa o gael gweithgareddau creadigol wedi'u rhagnodi ar eu cyfer er mwyn helpu i gynnal lles meddwl da.

Gofynnir i gyfranogwyr mewn gweithgareddau celfyddydol – sy'n cynnwys canu, dawnsio, celfyddydau gweledol a chrefftau – adrodd yn ddienw ar eu synnwyr o les dros gyfnod o chwe wythnos. Mae'r prosiect yn defnyddio adborth i farnu p'un a yw cyfranogi'n weithredol a rheolaidd yn y celfyddydau yn dangos budd parhaus mewn lles meddwl, ac i ba raddau y mae'n gwneud hynny.

Bu'r adborth cychwynnol yn gadarnhaol iawn, a'r bwriad yw dangos bod modd 'rhagnodi' gweithgareddau creadigol yn seiliedig yn y gymuned i bobl sy'n profi arwahanrwydd cymdeithasol a'r rhai sydd mewn risg o ddatblygu problemau iechyd meddwl fel ffordd o atal hynny neu i ategu meddyginiaeth.

Sefydlwyd Camau'r Cymoedd, elusen iechyd meddwl, gan Fond Lles Cymru, felly mae'r partneriaid hefyd yn archwilio'r ystyriaethau ar gyfer ffurf gelfyddydol ar y Bond Lles.

Canlyniadau Allweddol:

- Gwelliannau lles wedi'u hunan-adrodd
- Gwell rhwydweithiau cymdeithasol
- Datblygu gweithgaredd creadigol i ategu'r arfer o gynnal iechyd meddwl da
- Gwell cysylltiadau rhwng grwpiau creadigol a darparwyr gofal iechyd

"Mae gen i reswm i godi yn y bore, diben, ac rwy'n dysgu pethau."
Cyfranogwr

“roi blaenoriaeth i driniaeth a chymorth iechyd meddwl ac atal a lleddfu salwch meddwl, gan gynnwys cynllun peilot Presgripsiwn Cymdeithasol”.

Mewn mannau eraill, mae cynlluniau celfyddydau ar bresgripsiwn yn dod yn fwyfwy sefydledig ac mae’r buddion yn cael eu cydnabod yn ehangach ymysg gweithwyr gofal iechyd proffesiynol. Mae rhaglenni sylweddol wedi cael eu datblygu gan gynnwys yn Stockton, Bromley by Bow a Sir Gaerloyw. Er bod Map Tystiolaeth Rhagnodi Cymdeithasol 2017 o eiddo Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi canfod bod y sail dystiolaeth am yr enghreifftiau (y tu allan i Gymru) a ystyriodd heb fod yn ddigon cadarn i fesur effeithiolrwydd, mae ymchwil a wnaethpwyd gan Brifysgol Westminster yn fwy calonogol. Canfu ‘Making Sense of Social Prescribing’ fod rhagnodi cymdeithasol wedi arwain at 28% o ostyngiad yn y galw am wasanaethau ymarferwyr cyffredinol; 24% o ostyngiad mewn achosion o bobl yn mynd i adrannau brys a gostyngiad mewn atgyfeiriadau at ofal eilaidd ar ôl 12 mis (55%) a 18 mis (64%). At hynny, amcangyfrifodd mai £2.30 am bob £1 a fuddsoddwyd oedd yr Enillion Cymdeithasol ar Fuddsoddiad ar gyfartaledd yn y flwyddyn gyntaf.[12]

Mae ein gwaith mapio a gwaith maes ehangach yn awgrymu nad oes un ddealltwriaeth y cytunir arni gan lawer o beth yw ystyr rhagnodi cymdeithasol yn y sector celfyddydol. Fodd bynnag, yn aml fe’i disgrifir, neu fe’i hystyrir, fel ffordd o gyfeirio cleifion at weithgareddau a chymorth anghlinigol lleol yn y gymuned, a’u cysylltu â hwy.

Yn aml mae ymarferydd cyffredinol (neu weithiwr gofal iechyd arall ym maes gofal sylfaenol) yn atgyfeirio cleifion at wasanaethau o’r fath, yn arbennig mewn achosion lle mae gan y claf broblem emosiynol neu gymdeithasol (yn hytrach na chyflwr meddygol) neu yn ymgyflwyno â phroblemau iechyd meddwl ysgafn. Mae rhai cyfranogwyr yn atgyfeirio eu hunain at brosiectau celfyddydol.

Yn ei bapur briffio ar ragnodi cymdeithasol mae Cydffederasiwn GIG Cymru’n dweud:

> “As it stands there is no clear agreement about what is meant by social prescribing but it does include any intervention that promotes well-being and self-care, encourages social inclusion and builds resilience for the individual and the community. Social prescribing is about treating the patient – not the illness.”[13]

[12] Polley, MJ; Fleming, J; Anfilogoff, T; Carpenter, A (2017) *Making Sense of Social Prescribing*. Adroddiad Technegol, Prifysgol Westminster, Llundain

[13] Cydffederasiwn GIG Cymru (2017) Briefing paper on Social Prescribing and Health and Wellbeing

CENEDLAETHOL

Rhaglen Hyfforddiant Creadigrwydd sy'n Canolbwyntio ar Unigolion

HYFFORDDIANT CREADIGRWYDD I WEITHWYR IECHYD A GOFAL CYMDEITHASOL I GEFNOGI LLES EU STAFF A'U CLEIENTIAID

Mae hyfforddiant sy'n canolbwyntio unigolion (er enghraifft, paentiadau a darluniau 'Afon bywyd'; ysgrifennu creadigol; cerfluniau clai 'ennyd newid' a symud yn greadigol i gerddoriaeth) yn ymyriad sy'n seiliedig ar egwyddorion dyneiddiol i wella hunanymwybyddiaeth, hunan-barch a lles y cyfranogwyr. Yn unol â dyheadau Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant, mae'r dull yn hybu gofal sy'n canolbwyntio ar unigolion, gwaith perthynol, amgylcheddau gofal wedi'u cyfoethogi, ymyriadau ar sail cryfderau, dulliau sy'n canolbwyntio ar ganlyniadau, a lles staff.

Credwn fod creadigrwydd yn cynnig ffordd unigryw i gyflawni Addysgeg Gymdeithasol. Mae'r dull o ganolbwyntio ar unigolion yn rhoi i staff Iechyd a Gofal ffordd i ymdopi â deinameg perthnasoedd gofal er mwyn annog llais yr unigolyn/cleient a rhoi rheolaeth iddynt.

Caiff y rhaglen hyfforddiant hon ei chynnal dros 3 diwrnod a chaiff ei chefnogi gan Raglen Datblygu Gweithlu Gofal Cymdeithasol. Hyd yma, comisiynwyd rhagor nag 20 o gyrsiau gan Awdurdodau Lleol ledled De Cymru. Daw'r cyfranogwyr o bob maes Gofal Cymdeithasol / Iechyd, gan gynnwys rheolwyr yn ogystal â staff rheng flaen.

Yn ôl adborth y cyfranogwyr, cafodd y cwrs hwn effaith ar eu lefel o foddhad yn y swydd. Mae rhoi'r rhaglen ar waith yn y gweithle wedi arwain at gyfoethogi perthnasoedd proffesiynol a gwella lefelau cyfathrebu oddi mewn i sefydliadau a rhwng staff a chleientiaid.

Canlyniadau Allweddol:

- Gwell boddhad swydd i staff y GIG a staff gofal
- Gwell lles ymysg staff a'u cleientiaid
- Gwell cydweithio wrth i staff gyflenwi gofal sy'n canolbwyntio ar unigolion
- Effaith gadarnhaol ar arwahanrwydd unigolion

"Mae'r hyfforddiant yn rhagorol – mae'n rhoi syniadau ichi y mae modd ichi ehangu'n sylweddol arnyn nhw, ac mae'n gwneud newid go iawn i fywydau pobl."

Aiff y papur ymlaen i awgrymu y dylai rhagnodi cymdeithasol fabwysiadu dull seiliedig ar asedau o fynd i'r afael â heriau iechyd trwy ddod â phobl a chymunedau ynghyd i ganolbwyntio ar fod yn iach yn hytrach nag ar salwch. Mae rhagnodi cymdeithasol yn hwyluso dewis personol a rheolaeth dros gyflawni a chynnal lles ac felly'n newid o:

> "Traditional top-down models of care delivered in hospitals and GP surgeries to a non-medical, more networked approach by placing the patient at the centre of their care."

O gofio pa mor eang y gallai'r maes gwaith hwn fod, a pha mor agos mae ymarfer y Celfyddydau ac Iechyd yn alinio â'i nodau, gallai nifer fawr o'r rhaglenni Celfyddydau ac Iechyd sy'n bodoli eisoes mewn lleoliadau gofal sylfaenol gael eu grwpio neu eu hystyried o dan bennawd trosfwaol rhagnodi cymdeithasol. Yn wir, mae nifer o fodelau addawol eisoes ar wahanol gamau datblygiad ar draws Cymru (ac yn cael sylw yn adran 3 o'r atodiadau).

Mae rhagnodi cymdeithasol yn cynnig cyfle arwyddocaol a chyffrous i'r celfyddydau gael effaith gadarnhaol ar iechyd a lles pobl. Mae hefyd yn faes gwaith mae'r GIG a Llywodraeth Cymru'n ymchwilio iddo fwyfwy er mwyn lleddfu'r pwysau ar ofal sylfaenol. Fodd bynnag, bydd y graddau y gall y celfyddydau gael eu gwreiddio mewn cynlluniau rhagnodi cymdeithasol yn dibynnu ar fwy na bodolaeth mecanweithiau atgyfeirio effeithiol. Bydd hefyd yn dibynnu ar argaeledd darpariaeth gelfyddydol barhaus o ansawdd da wedi'i seilio ar fodelau cyllido cynaliadwy a gwaith gwerthuso cadarn.

Mae'r gwaith mapio'n awgrymu bod yna awydd gwirioneddol ar lawr gwlad i ymateb i her rhagnodi cymdeithasol. Fodd bynnag, bydd angen gweithredu ar y cyd i gefnogi'r celfyddydau er mwyn iddo gamu ymlaen o fod yn arlwy yma a thraw i elfen greiddiol o'r ddewislen rhagnodi cymdeithasol ym mhob man yng Nghymru.

Capasiti ac arbenigedd yn y sector

Rydym ni wedi ceisio, trwy'r arolwg, cael rhyw syniad o nifer y bobl sy'n gweithio ym maes y Celfyddydau ac Iechyd yng Nghymru. Cwblhawyd y rhan hon o'r arolwg gan 204 o unigolion sy'n gweithredu yn y maes hwn a/neu sydd â diddordeb ynddo.

Fodd bynnag, mae nifer o sefydliadau'n gweithredu fel pyrth i rwydweithiau a chronfeydd ehangach o artistiaid na chafodd eu hadlewyrchu yn ffigurau'r arolwg.

Er enghraifft, mae gan Arts Care Gofal Celf fwy na 100 o artistiaid yn ei rwydwaith y gall alw arnynt. Mae gan Live Music Now 45 o gerddorion yng Nghymru ar ei gynllun a gall alw ar hyd at 250 o gerddorion ifanc eraill o ganghennau eraill yn y Deyrnas Unedig pan fo angen. Mae gan Celf o Gwmpas gronfa o 40 o artistiaid yn ei rwydwaith ac yn yr un modd mae gan Arts Alive, Helfa Gelf, Canolfan Gerdd William Mathias a Music in Hospitals rwydweithiau o ymarferwyr sy'n ehangu'r gronfa o ymarferwyr sydd ar gael i'r maes hwn yng Nghymru.

Datgelodd yr ymatebion gronfa gyfoethog ac amrywiol – ond weddol fach serch hynny – o bobl sy'n gweithio yn y maes.

Roedd hyn yn cynnwys:

- arbenigwyr yn y celfyddydau ac iechyd, therapyddion, ymarferwyr celfyddydol a gweinyddwyr celfyddydau,
- academyddion, ymchwilwyr a gwerthuswyr
- swyddogion celfyddydau awdurdodau
- clinigwyr
- addysgwyr
- gweithwyr gofal proffesiynol, staff y GIG a gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio ym maes datblygu cymunedol a'r trydydd sector.

O'r naratifau a roddwyd, nid oedd y rhan fwyaf yn gwneud gwaith y Celfyddydau ac Iechyd amser llawn. Dim ond 8 ymatebydd a ddisgrifiodd eu hunain fel arbenigwyr yn y celfyddydau, iechyd a lles. Roedd y rhan fwyaf yn gweithio ar draws sectorau a disgyblaethau, yn aml yn cydbwyso gwaith rhan amser ym maes y celfyddydau ac iechyd ag ymrwymiadau proffesiynol eraill (er enghraifft, fel ymarferydd celfyddydol, arbenigwr gofal iechyd, darlithydd neu waith rhan amser arall mewn lleoliadau cymunedol neu addysgol). Mae hyn yn awgrymu sector sy'n amlochrog iawn. Mae'r ymatebion hefyd yn awgrymu amrywiaeth o brofiad, o'r arbenigwr profiadol i fyfyrwyr a'r rheiny y mae'r Celfyddydau ac Iechyd yn rhan o yrfa bortffolio ehangach iddynt.

Roedd y mwyafrif o'r bobl a ymatebodd i'r rhan hon o'r arolwg (57.5%) yn dod o sector y celfyddydau. Artistiaid ac ymarferwyr celfyddydol oedd 34.8% ohonynt, a rhai sy'n ymwneud â rheoli / gweinyddu celfyddydau oedd 22.7% arall. Roedd llawer hefyd yn ymwneud â chelfyddydau cymunedol / ymgyfranogol. Roedd ychydig o artistiaid yn disgrifio eu gwaith fel ymarfer artistig sy'n ymgysylltu â'r gymdeithas.

Mae data'r arolwg yn awgrymu bod gan fwy o bobl sy'n gweithio yn y sector hwn gefndir yn y celfyddydau na chefndir ym maes iechyd. Mae proffil aelodau Rhwydwaith Celfyddydau Iechyd a Lles Cymru hefyd yn cefnogi hyn, gan fod 64% o'i aelodau yn dod o faes y celfyddydau.

Nifer gymharol fach o ymchwilwyr ac academyddion (7) a gwerthuswyr (2) a ymatebodd i'r arolwg. Nid yw hyn yn adlewyrchu'r gronfa ehangach o academyddion a gyfrannodd bapurau yn y cynadleddau diweddar ar y Celfyddydau ac Iechyd (gan gynnwys cynhadledd Good Health Wales 2017 ym Mhrifysgol Llanbedr Pont Steffan) a'r rheiny a ganfuwyd trwy ymchwil ben desg ehangach. Byddai mwy o gydgysylltu gydag academyddion, ymchwilwyr a gwerthuswyr yn helpu i sicrhau y câi ymchwil fwy trylwyr ei hintegreiddio i raglenni gwaith. Byddai hyn yn helpu i greu sail dystiolaeth fwy cynhwysfawr.

Er bod yna gronfa gynyddol o arbenigwyr profiadol yn sector y Celfyddydau ac Iechyd, mae'r capasiti dynol yn weddol gyfyngedig o hyd.

Dementia a'r Dychymyg

Y CELFYDDYDAU GWELEDOL AR GYFER CREU CYSYLLTIADAU CYMDEITHASOL, LLES AC ANSAWDD BYWYD

Sian Hughes gydag un o gyfranogwyr yr ymchwil. Llun: Jo McGregor, Cyngor Sir Ddinbych

Roedd Dementia a'r Dychymyg, dan arweiniad Canolfan Datblygu Gwasanaethau Dementia Cymru ym Mhrifysgol Bangor, yn gywaith ar raddfa fawr yn y celfyddydau a gwyddoniaeth rhwng prifysgolion, elusennau a sefydliadau ledled Cymru a Lloegr. Un o'r nodau allweddol oedd mynd i'r afael â bylchau yn y sylfaen dystiolaeth ynglŷn â defnyddio'r celfyddydau ym maes gofal dementia. Datblygodd y prosiect raglen 12 wythnos o gelfyddydau gweledol gan werthuso'r effaith ar 125 o bobl sy'n byw gyda dementia. Roedd partneriaid cyflenwi'r prosiect, Nottingham Contemporary, Tîm Celfyddydau Cymunedol Cyngor Sir Ddinbych ac Equal Arts yn Newcastle yn ganolog i'r prosiect, gan gyflenwi amrywiaeth o sesiynau'r celfyddydau gweledol mewn cartrefi gofal, ysbytai a lleoliadau cymunedol.

Mae'r canlyniadau'n awgrymu y bu'r gweithgarwch ysgogol hwn yr un mor fuddiol i bobl ar bob cam yn eu cyflwr. Hyd y gwyddom, dyma'r ymchwiliad mwyaf o'i fath. Cyhoeddwyd y canfyddiadau mewn cyfnodolion gwyddonol a chynhyrchwyd adnodd i alluogi ymarferwyr eraill i roi gweithgareddau celf ar waith yn llwyddiannus i bobl sy'n byw gyda dementia. Yn ôl y gwaith ymchwil, gallai darparwyr gwasanaeth ac ymarferwyr ystyried rhaglen y celfyddydau yn ddilyniant neu efallai'n ddull amgen yn hytrach na grŵp ysgogiad gwybyddol confensiynol, fel yr argymhellir ar hyn o bryd gan y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE).

Canlyniadau Allweddol:

- Roedd cymryd rhan yng ngweithgarwch y celfyddydau gweledol yn well i les na chymryd rhan mewn gweithgarwch cymdeithasol yn unig, gan bwysleisio cyfraniad unigryw'r celfyddydau.
- Roedd sgoriau ansawdd bywyd yn sylweddol uwch ar ddiwedd y rhaglen o gymharu ag ar y dechrau.
- Roedd y rhaglen yn brofiad ysgogol, ac yn galluogi cydnerthedd personol a chysylltedd cymdeithasol.
- Mae'r dadansoddiad o'r enillion ar fuddsoddiad yn dangos bod rhaglen y celfyddydau yn werth da am arian.
- Mae sefydliadau celfyddydol a diwylliannol a lleoliadau cymunedol mewn safle delfrydol i gyflawni gweithgareddau o ansawdd uchel sy'n gymdeithasol gynhwysol ac yn ysgogi'r meddwl i bobl sy'n byw gyda dementia.

"Mae'r grŵp yn eich sugno o ddifancoll, fe wnaeth fy nghodi o fy iselder".

Cyfranogwr sy'n byw gyda dementia

Yr her sy'n dod o'r sector iechyd yw am sicrwydd ansawdd ac effaith, a chyflenwad parhaus o ymarferwyr celfyddydol medrus iawn sy'n deall sut i weithio mewn lleoliadau iechyd. Dim ond gyda'r lefel honno o hyder y bydd clinigwyr yn debygol o ymrwymo i raglenni hirdymor neu gyfeirio cleifion at raglenni celfyddydau ymgyfranogol. Felly mae mwyfwy o ffocws ar yr angen i werthfawrogi arbenigedd, mynd i'r afael â hyfforddiant a meithrin mwy o gapasiti ar ochr y celfyddydau.

Mae angen i Gymru gynyddu ei chronfa o ymarferwyr Celfyddydau ac Iechyd o ansawdd da os yw eisiau, yn gyntaf, cynyddu maint y gwaith yn y maes hwn ac, yn ail, achub ar y cyfleoedd cynyddol gyda'r newid i ragnodi cymdeithasol ac ymyriadau celfyddydol yn y gymuned.

Bydd hyfforddiant yn hollbwysig i'r ddau sector er mwyn i fodelau a rhaglenni llwyddiannus gael eu cyflawni ar raddfa fwy ar draws y byrddau iechyd a ledled y wlad. Ar y cyd â hyn, mae angen ymgyrch ymwybyddiaeth broffil uchel, yn esbonio buddion ymgysylltu â'r celfyddydau i iechyd a lles – ymysg y cyhoedd ac o fewn system y GIG, er mwyn ysgogi newid gwirioneddol. Byddai bod â Chydgysylltwyr y Celfyddydau ac Iechyd ym mhob bwrdd iechyd hefyd yn helpu i godi pontydd a meithrin cysylltiadau ag ymarferwyr celfyddydol ar draws eu hardal, gan wybod pwy i alw arno ar gyfer pa brosiect.

Gwerthuso ac Ymchwilio

Yn y blynyddoedd diwethaf, mae'r sail dystiolaeth ar gyfer y Celfyddydau ac Iechyd wedi tyfu'n aruthrol, yn rhyngwladol yn ogystal ag yn y Deyrnas Unedig. Nid diben yr adroddiad hwn yw dadansoddi'r dystiolaeth a dadlau'r achos dros fuddsoddiad. Nid yw hyn yn golygu, fodd bynnag, nad yw'r dystiolaeth yn bodoli. Mae'r *Oxford Textbook of Creative Arts, Health and Well-Being*[14] yn darparu sail dystiolaeth gadarn, sy'n tyfu allan o gyhoeddiadau academaidd sefydledig megis T*he Applied Journal of Arts and Health*[15], sydd wedi arddangos ymchwil ryngwladol yn y maes hwn ers 2009.

Mae Creative Health, adroddiad y Grŵp Seneddol Hollbleidiol ar y Celfyddydau, Iechyd a Lles, a gyhoeddwyd ym mis Gorffennaf 2017, yn datblygu'r ddadl ymhellach, gan ddwyn ynghyd gorff trawiadol a sylweddol o dystiolaeth. Mae hwn yn cynnwys nifer o astudiaethau achos cryf sy'n dangos y cyfraniad nerthol y gall y celfyddydau ei wneud i iechyd a lles.

Fodd bynnag, er bod y cynnydd yn y gwaith ymchwil yn galonogol, mae adroddiad Creative Health yn rhybuddio bod angen gwneud mwy i atgyfnerthu'r sail dystiolaeth, yn arbennig mewn perthynas ag atal a rheoli clefydau hirdymor dros gyfnod estynedig. Mae hefyd yn cydnabod y bernir, yn niwylliant gwyddonol meddygaeth, mai treialon hapsamplu rheolyddedig yw'r safon aur ac ar frig yr hierarchaeth tystiolaeth.

[14] Stephen Clift; Paul M Camic; Oxford Textbook of Creative Arts, Health and Well-Being: International Perspectives on Practice, Policy & Research (2016) Oxford Textbooks in Public Health

[15] http://www.artshealthandwellbeing.org.uk/directory/journal-applied-arts-and-health

Mae yna broblemau o ran dibynadwyedd a chysondeb y gwaith ymchwil a wneir yng Nghymru. Fodd bynnag, nid yw hyn yn golygu nad oes tystiolaeth ar gael.

Mae gan y Cochrane Database of Systematic Reviews[16] fwy na 1,000 o dreialon hapsamplu rheolyddedig sy'n ymwneud â'r Celfyddydau ac Iechyd. Lle gellir canfod adnoddau, mae'r treialon hyn yn cynnig dadl fwy argyhoeddiadol dros effeithlonrwydd y Celfyddydau ac Iechyd. Fodd bynnag, mae hyn yn creu her benodol i ymyriadau celfyddydau ymgyfranogol yng Nghymru lle mae'r gwerthusiadau'n tueddu at feintiau sampl bach a chanfyddiadau anecdotaidd heb grŵp rheolydd.

Nid oes unrhyw fframweithiau gwerthuso a ddefnyddir yn gyson ar gyfer y celfyddydau ym maes iechyd a lles yng Nghymru, er bod enghreifftiau o fframweithiau o'r fath yn bodoli (ac yn cael eu rhestru yn yr atodiadau). Mae gwaith gwerthuso'n tueddu i ddefnyddio llawer o wahanol fethodolegau o ymarfer celfyddydol, y dyniaethau a gwyddorau cymdeithasol yn ogystal â gofal iechyd. Hyd nes y daw ymagwedd fwy cydlynus yn gyffredin, ni fydd buddion y Celfyddydau ac Iechyd yn cael eu deall yn rhwydd gan y rheiny sy'n gyfrifol am gomisiynu a datblygu gwasanaethau.

Mae *Creative Health* yn galw am fwy o gydgysylltu a chydweithredu o gwmpas gwaith ymchwil, gan bwyso ar ymchwilwyr ac ymarferwyr y celfyddydau ac iechyd i gofrestru fel rhanddeiliaid gyda NICE er mwyn cywiro absenoldeb, bron, y celfyddydau yng nghanllawiau cyhoeddedig NICE ar hyn o bryd. Mae hefyd yn awgrymu y gallai newid cred ymysg gwneuthurwyr polisi fod yr un mor bwysig â sefydlu'r sail dystiolaeth yn llwyddiannus.

Mae *Creative Health* yn ddarn o waith sylweddol ac arwyddocaol iawn. Mae'n canolbwyntio ar Loegr yn bennaf, ac yn cynnwys toreth o wybodaeth, tystiolaeth, ymarfer sy'n cynnig ysbrydoliaeth ac egwyddorion arweiniol ynghylch y Celfyddydau ac Iechyd sy'n seiliedig ar waith ymchwil da ac sy'n berthnasol i Gymru hefyd. Mae'n adnodd a fydd o gymorth enfawr wrth inni lunio ein llwybr ein hunain ymlaen yng Nghymru.

Mae gwerthuso ac ymchwilio yn faes sy'n creu anawsterau a heriau i ymarferwyr y Celfyddydau ac Iechyd yng Nghymru.

Canfu'r arolwg bod 62.9% o'r prosiectau Celfyddydau ac Iechyd yn cael eu gwerthuso ond mai dim ond 22 o'r prosiectau a arweiniodd at ymchwil gyhoeddedig. Er gwaethaf dealltwriaeth gyffredinol o bwysigrwydd gwerthuso, llai na dau draean a allai wneud y gwaith hwn yn ogystal â chyflawni eu prosiectau. Yr hyn a welir yn gyffredinol yw bod asesiadau'n cael eu cynhyrchu gan yr ymarferwyr eu hunain yn hytrach na dod â gwerthuswyr annibynnol i mewn.

Er bod dulliau a fframweithiau gwerthuso cydnabyddedig ar gael i brosiectau'r Celfyddydau ac Iechyd, ymddengys mai ychydig sy'n eu defnyddio ar hyn o bryd yng Nghymru. Roedd yr ymatebion yn dangos mai diffyg adnoddau oedd y rheswm pennaf am beidio â gwneud gwaith gwerthuso.

---

[16] Y Cochrane Database of Systematic Reviews yw'r prif adnodd ar gyfer adolygiadau systematig ym maes gofal iechyd. http://www.cochranelibrary.com/cochrane-database-of-systematic-reviews/

Mae hyn yn cael ei ddwysáu gan y diffyg eglurder ynghylch pa ddulliau ac ymagweddau oedd yn fwyaf addas i'r gwaith (gan adlewyrchu trafodaeth ar draws y sector nad yw'n gyfyngedig i Gymru). Hefyd datgelodd yr ymatebion ddiffyg eglurder ynghylch gwahaniaethu rhwng gwerthuso ac ymchwil, a theimlwyd y pwysau i gyflwyno dadleuaeth (gadarnhaol) drostynt eu hunain yn fawr iawn.

Er na ddaeth llawer iawn o waith ymchwil i'r golwg o angenrheidrwydd trwy'r arolwg mapio ei hun, datgelodd rhagor o ymchwil ben desg i rwydweithiau academaidd o gwmpas gweithgarwch y Celfyddydau ac Iechyd yng Nghymru rywfaint o waith ymchwil academaidd arwyddocaol, trylwyr ac arloesol mewn nifer o brifysgolion.

Un enghraifft o'r fath yw ymchwil a gyhoeddwyd gan Gill Windle a Chanolfan Datblygu Gwasanaethau Dementia Prifysgol Bangor yn 2017; *The impact of a visual arts program on quality of life, communication, and well-being of people living with dementia: a mixed-methods longitudinal investigation*, a ddatblygwyd mewn partneriaeth â phartneriaid academaidd ym Mhrifysgol Fetropolitan Manceinion; John Moores Lerpwl; Prifysgol Newcastle yn ogystal â Canolfan Feddygol Prifysgol VU, Amsterdam. Mae'r canfyddiadau'n dangos buddion gweithgareddau celfyddydol ym maes gofal dementia ac yn dadlau dros wreiddio gweithgareddau celfyddydol mewn darpariaeth gofal dementia arferol.

Ceir rhagor o enghreifftiau o waith ymchwil barhaus ac arbenigeddau ymchwil yn adran 5 o'r atodiadau.

Yn rhy aml, fodd bynnag, nid yw gwaith ymchwil ynghylch y Celfyddydau ac Iechyd yn cael ei rannu a'i ledaenu'n dda, yn arbennig mewn unrhyw gyd-destun penodol i Gymru. Gallai Cynghrair Ymchwil y Celfyddydau ac Iechyd yng Nghymru helpu i hybu mwy o ymchwil ar y cyd ac ymdrech yn canolbwyntio ar feysydd allweddol sy'n berthnasol i Gymru. Hefyd mae lle i fwydo cyflwyniadau ymchwil perthnasol i gynadleddau yn y sector ac i'r Repository for Arts and Health Resources.[17]

Mae'r storfa ar-lein hon wedi cael ei datblygu ar gyfer y Sidney De Haan Research Centre for Arts and Health, Prifysgol Canterbury Christ Church ar ran y Grŵp Diddordeb Arbennig ar gyfer y Celfyddydau, Iechyd a Lles yng Nghymdeithas Frenhinol Iechyd y Cyhoedd. Mae'n rhoi trosolwg cronolegol o'r cyhoeddiadau arwyddocaol nad ydynt wedi'u cipio gan gronfeydd data ymchwil mawr, sydd wedi cofnodi a llywio datblygiad maes y Celfyddydau ac Iechyd yn y Deyrnas Unedig dros yr ugain mlynedd ddiwethaf. Mae ganddi hefyd gysylltiadau â'r canolfannau ac adrannau ymchwil allweddol sy'n hanfodol i ddatblygu a sefydlu gwaith gwerthuso ac ymchwilio er mwyn esbonio a chofnodi'r buddion y gall y celfyddydau ddod â hwy i iechyd a lles.

Wrth inni geisio datblygu'r sail dystiolaeth i'r celfyddydau ac iechyd, bydd angen inni hwyluso mwy o rwydweithio a phartneriaethau rhwng academyddion ac ymarferwyr sy'n weithgar ym maes y Celfyddydau ac Iechyd yng Nghymru. Yn ddiweddar mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda a Phrifysgol Cymru Y Drindod Dewi Sant wedi cydariannu swydd i helpu i froceru cysylltiadau ymchwil ar draws y Gorllewin ac mae lle i weithio tuag at fwy o gysylltiedigrwydd rhwng ymchwil ac ymarfer mewn rhannau eraill o Gymru hefyd.

[17] http://www.artshealthresources.org.uk/history-timeline/

Llun: Joel Cockrill

Rhanbarth: BWRDD IECHYD PRIFYSGOL BETSI CADWALADR

Celf o'r Gadair Freichiau

YMYRIAD AMLGELFYDDYDOL YN SEILIEDIG AR THEATR I BOBL SYDD Â NAM GWYBYDDOL YSGAFN A'U GOFALWYR

Dyma gydweithrediad rhwng Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr a Theatr Clwyd (dan arweiniad Rhaglen Ffynnon Greadigol y Bwrdd Iechyd). Nod y prosiect yw darparu profiad cadarnhaol a chreadigol dan arweiniad cyfranogwyr, gyda gweithdai a pherfformiadau wedi'u hwyluso gan ymarferwyr celfyddydol proffesiynol, mewn cyd-destun theatr.

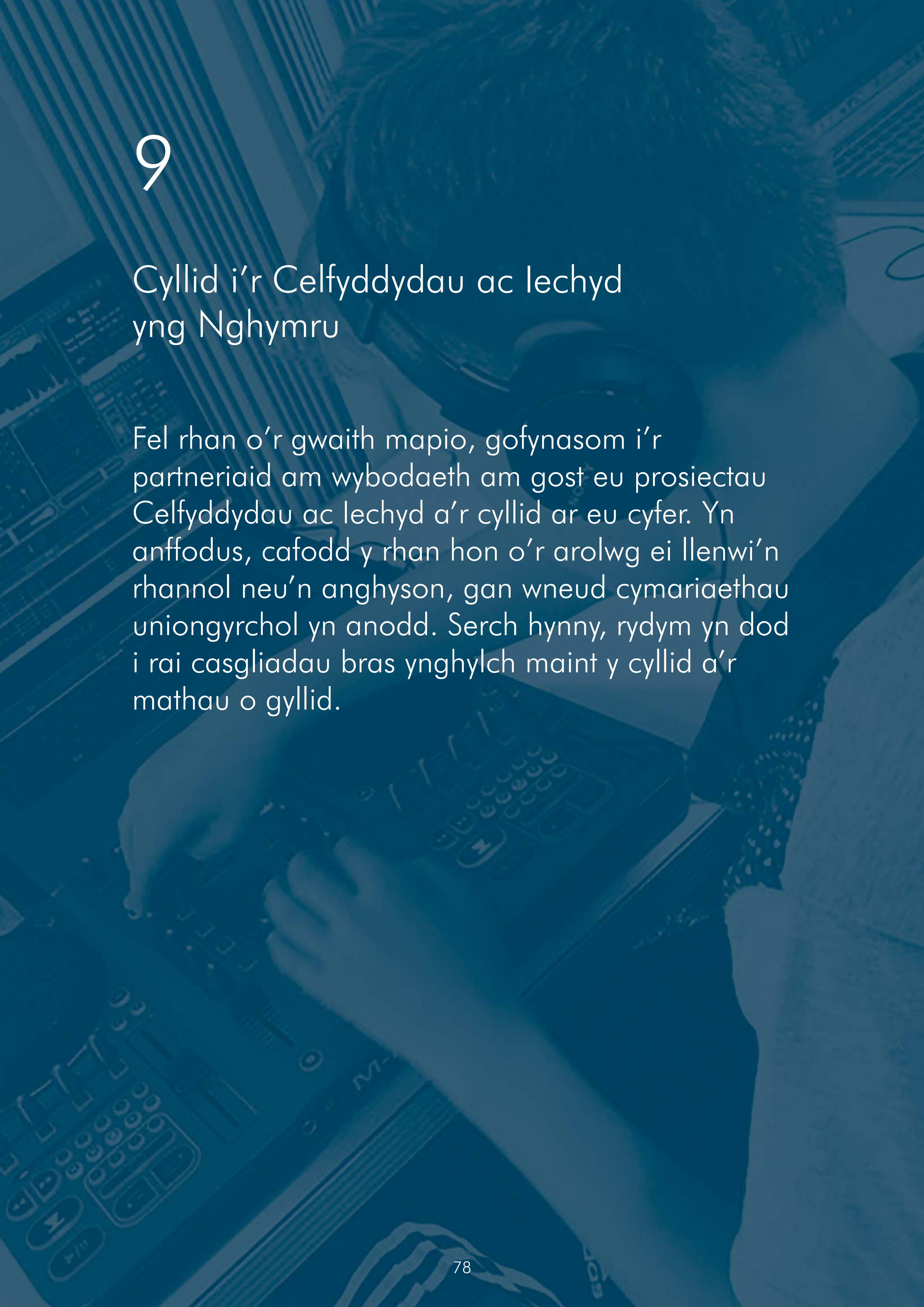
Mae Celf o'r Gadair Freichiau yn cynorthwyo cyfranogwyr/cleifion a'u gofalwyr i ddylunio gweithgareddau sy'n helpu i ymdopi â phrognosis sy'n newid bywyd. Mae'n osgoi'r risg o arwahanrwydd a rhoi'r gorau i ryngweithio cymdeithasol ystyrlon. Atgyfeirir y cyfranogwyr yn uniongyrchol i'r prosiect drwy Glinig Cof y Tîm Iechyd Meddwl ac Anabledd Dysgu Cymunedol. Mae hyn yn sicrhau bod y profiad wedi'i lywodraethu'n glir a'i gyflenwi'n briodol i bawb.

Mae'r grŵp yn cwrdd yn wythnosol yn Theatr Clwyd ac yn annog amrywiaeth eang o weithgareddau gweithdy ar sail y celfyddydau dan arweiniad cynhyrchydd creadigol proffesiynol. Y nod yw cynnal diddordeb a chyneddfau deallusol pawb drwy weithgareddau perfformio. Bob wythnos, mae gwahanol ymarferwyr – actorion, cerddorion, gwneuthurwyr gwisgoedd, technegwyr golau a sain, peintwyr golygfeydd ac ati – yn ymuno â'r grŵp i rannu ac annog y cyfranogwyr i ymwneud â phrosesau perfformio byw. Mae'n ceisio darparu cyfleoedd i gael profiadau creadigol mewn ffordd ddiogel, gefnogol a strwythuredig, a hybu lles drwy well ymgysylltiad. Mae cynnwys y sesiynau'n codi o'r gweithgareddau sy'n digwydd yn adeilad Theatr Clwyd. Yn aml, câi'r sesiynau creadigol eu teilwra at brofiadau personol y cyfranogwyr.

Canlyniadau Allweddol:

- Ansawdd y berthynas â'r tîm creadigol
- Mae'n hwyl!
- Daw'r cyfranogwyr i ystyried y theatr yn 'gartref'
- Y cyfranogwyr yn cael eu cefnogi i fyw gyda'u 'normalrwydd' newydd
- Heriau creadigol yn ysgogi galluoedd gwybyddol dirywiol y cyfranogwyr ac yn helpu i adeiladu hyder

"Mae Celf o'r Gadair Freichiau yn oleuni yn ein bywydau. Mae'n rhywbeth mae pob aelod o'r grŵp yn edrych ymlaen ato. Mae'n cynnig rhywfaint o sefydlogrwydd inni ac yn rhoi ffurf i weddill ein hwythnos."
Gofalwr un o'r cyfranogwyr



9

Cyllid i'r Celfyddydau ac Iechyd yng Nghymru

Fel rhan o'r gwaith mapio, gofynasom i'r partneriaid am wybodaeth am gost eu prosiectau Celfyddydau ac Iechyd a'r cyllid ar eu cyfer. Yn anffodus, cafodd y rhan hon o'r arolwg ei llenwi'n rhannol neu'n anghyson, gan wneud cymariaethau uniongyrchol yn anodd. Serch hynny, rydym yn dod i rai casgliadau bras ynghylch maint y cyllid a'r mathau o gyllid.

Y cyfyngiadau ar ein harolwg

Aethom ati i gasglu gwybodaeth am gost prosiectau'r Celfyddydau ac Iechyd a'r cyllid ar eu cyfer. Gofynnwyd i'r ymatebwyr gofnodi cyfanswm cost eu prosiect a rhestru unrhyw fuddsoddiad oddi wrth bartneriaid cyllido. Yn anffodus, cafodd y rhan hon o'r arolwg ei llenwi'n anghyson wrth i lawer o ymatebwyr naill ai hepgor y rhan hon yn gyfan gwbl neu roi ymateb anghyflawn. O'r herwydd, nid oedd yn bosibl dadansoddi'r canlyniadau'n briodol mewn modd cwbl awdurdodol.

Mae'n bosibl bod y bwlch yn y wybodaeth ariannol oherwydd bod ymatebwyr yn rhy brysur i lenwi pob rhan o'r arolwg. Neu fe allai ddangos diffyg ymwybyddiaeth o gostau prosiect yn fwy cyffredinol. Fodd bynnag, nododd nifer o'r ymatebion hefyd mai eu cyfraniad oedd amser staff a gyflenwyd gan y sefydliad wrth gyflawni'r gweithgaredd, yn hytrach na chost ariannol.

Mae'r wybodaeth am gyllid byrddau iechyd (a nodir ym mhroffiliau'r byrddau iechyd yn yr Atodiadau i'r adroddiad hwn sydd ar gael ar wahân) yn rhoi esboniad posibl am y diffyg gwybodaeth empirig am gyllid.

Nid oes gan unrhyw un o'r byrddau iechyd gyllidebau gwarchodedig ar gyfer gwaith y Celfyddydau ac Iechyd. Yn aml, caiff y costau eu cynnwys yng nghyllidebau presennol adrannau / swyddi arferol pobl ac ni chyfrifir amdanynt ar wahân. Yn yr un modd ar ochr y celfyddydau, mae'n debygol bod llawer o sefydliadau Portffolio Celfyddydau Cymru'n cyflawni gwaith y Celfyddydau ac Iechyd ond yn cynnwys rhai o'u costau yn eu cyllidebau refeniw cyffredinol.

Anawsterau dadlau'r achos

Mae sectorau'r Celfyddydau ac Iechyd yng Nghymru wedi gweld eu cyllid yn peidio â newid neu'n cael ei leihau mewn termau real. Gyda'r pwysau'n cynyddu i gyflawni blaenoriaethau sy'n dwysáu o hyd ynghylch iechyd a gofal cymdeithasol, mae wedi dod yn fwy heriol dadlau dros ymagweddau newydd arloesol.

Credwn fod digon o dystiolaeth yn bodoli, yn genedlaethol ac yn rhyngwladol, i ddangos y gall y celfyddydau arbed arian ym meysydd iechyd a gofal cymdeithasol trwy wella strategaethau ar gyfer atal, lleihau'r angen am feddyginiaethau a gwneud arosiadau yn yr ysbyty'n fyrrach. Fodd bynnag, mae'r diffyg brwdfrydedd gan rai i fuddsoddi yn y gweithgareddau hyn yn dangos nad yw'r achos yn cael ei ddadlau (neu ei glywed) o hyd. O ganlyniad, dim ond symiau cymharol fach a fuddsoddir o ffynonellau y tu allan i faes y celfyddydau.

Cyllid gan Gyngor Celfyddydau Cymru

Mae Cyngor Celfyddydau Cymru'n ariannu prosiectau'r Celfyddydau ac Iechyd fel rhan o faes Cymryd Rhan yn ei raglenni ariannu'r Loteri.

Mae arian y Loteri'n cefnogi cynlluniau Cyngor y Celfyddydau lle gellir gwneud cais sy'n hybu gwaith sy'n "darparu rhagor o ddulliau i bobl gymryd rhan mewn gweithgareddau celfyddydol o safon uchel."

Fel arfer £30,000 yw'r dyfarniad mwyaf ac mae tri maes bras y gall prosiectau wneud cais amdanynt:

- Prosiectau sy'n hyrwyddo lles pob grŵp oedran trwy hwyluso cyfranogaeth yn y celfyddydau (a allai gynnwys cyflwyno gwaith gorffenedig i gynulleidfaoedd)
- Prosiectau sy'n hyrwyddo ac yn cryfhau'r gwaith mewn partneriaeth rhwng sector y celfyddydau a sefydliadau perthnasol eraill yng Nghymru (e.e. y sectorau iechyd a gofal cymdeithasol a'r Trydydd Sector)
- Prosiectau sy'n cynyddu'r cyfleoedd celfyddydol ar gyfer grwpiau sydd mewn perygl o les meddyliol gwael, ac yn enwedig ymysg pobl hŷn a phobl sy'n byw mewn cymunedau difreintiedig (e.e. ardaloedd Cymunedau yn Gyntaf)

Ers 2005, mae Cyngor y Celfyddydau wedi rhoi mwy na 210 o ddyfarniadau'r Loteri i brosiectau sy'n canolbwyntio (yn rhannol o leiaf) ar y Celfyddydau, Iechyd a Lles. Y cyfanswm yw oddeutu £3,990,000 o gyllid dros y 12 mlynedd hyn. (Roedd 48 o geisiadau ar gyfer prosiectau'r Celfyddydau ac Iechyd dros yr un cyfnod yn aflwyddiannus.)

£332,501 oedd y gwariant blynyddol cyfartalog dros y cyfnod hwn. Yn y ddwy flynedd ddiwethaf y gwelwyd y buddsoddiad blynyddol mwyaf mewn prosiectau'r Celfyddydau ac Iechyd, wrth i £476,573 gael eu dyfarnu yn 2015/16 ac i £685,758 gael eu dyfarnu yn 2016/17.

Yn y cyfnod hwn, rhoddwyd dau swm mawr ar gyfer comisiynau celf gyhoeddus fel rhan o brosiectau cyfalaf mawr mewn ysbytai - yn Ysbyty Cwm Rhondda yn Llwynypia ac Ysbyty Alltwen ym Mhorthmadog. Ers 2006, fodd bynnag, nid ydym wedi rhoi grantiau mawr ar gyfer celf gyhoeddus mewn lleoliadau gofal iechyd o'n harian Loteri.

Yn absenoldeb strategaeth eglur benodol i'r Celfyddydau ac Iechyd, rydym wedi ymateb i geisiadau fesul achos unigol yn hytrach na mynd ati i ddatblygu rhaglen o waith a gefnogir i Gymru gyfan. Mae hyn wedi arwain at batrwm ariannu anwastad ar draws y wlad.

Cyfranogwr M

Rhanbarth: BWRDD IECHYD PRIFYSGOL ABERTAWE BRO MORGANNWG

Rhith-Ymgorfforiadau (2017)

PROSIECT PEILOT RHITH-WIRIONEDD ARLOESOL I HELPU POBL IFANC I FYNEGI EU CYFLWR MEDDWL NEGYDDOL

Mae pryderon ein bod yn troi anhapusrwydd yn beth meddygol. Mae hyn yn arbennig o berthnasol i bobl ifanc sydd weithiau'n ei chael yn anodd siarad am eu teimladau negyddol. Yn y prosiect peilot hwn, dan nawdd Cyngor Celfyddydau Cymru, bu'r artist rhyngddisgyblaethol, yr Athro Karen Ingham, yn cydweithio â'r arbenigydd iechyd meddwl, yr Athro Ann John o Ysgol Feddygol Abertawe. Gweithiasant gyda phobl 18-24 oed sydd â phrofiad o orbryderon iechyd meddwl. Gan ddefnyddio penffon rhith-wirionedd gyda meddalwedd paentio a cherflunio 3D, bu'r cyfranogwyr yn creu, mewn amser go iawn, fersiwn drochi 3D o'u cyflwr meddwl negyddol y gallant 'gamu allan' ohoni a dychwelyd yn ôl iddi yn ôl eu hewyllys. Gallent 'rannu eu hamgylchedd' ag ymchwilwyr y prosiect gan ddefnyddio'r penffon rhith-wirionedd. Cafwyd adborth cyfan gwbl gadarnhaol gan y cyfranogwyr. Yn y prosiect peilot llwyddiannus, defnyddiwyd technoleg 3D rhith-wirionedd trochi i helpu'r cyfranogwyr i adnabod, mynegi a chynrychioli'n weledol eu hamgylchedd emosiynol unigryw. I gloi'r prosiect, cynhaliwyd arddangosfa o ffilmiau, lluniau llonydd a gwrthrychau 3D, ynghyd â fforwm y celfyddydau cyhoeddus ac iechyd meddwl. Enillodd wobr yng Nghystadleuaeth Ymchwil Gwyddoniaeth Fel Celf a chafodd ei rannu yn y wasg ac mewn cyfnodolion.

"Bu'r prosiect yn gymorth mawr. Yn y gofod rhith-wirionedd fe wnes i greu amgylchedd hapus, di-straen. Pryd bynnag rwy'n teimlo'n isel, rwy'n meddwl am y delweddau hyn a mae'n fy nhawelu." Cyfranogwr

Canlyniadau Allweddol:

- Prosiect peilot addawol a archwiliai sut gallai technoleg celf arloesol alluogi pobl ifanc i fynegi, allanoli a chyfathrebu eu teimladau
- Roedd creu amgylcheddau 3D unigol yn caniatáu i'r cyfranogwyr archwilio'r syniad y gallant 'gamu allan' o'u cyflwr meddwl negyddol a rheoli eu teimladau eu hunain
- Ysgogodd y delweddau a grëwyd (ffilm, ffotograffiaeth a phrintiau 3D) sgyrsiau am faterion iechyd meddwl pobl ifanc, sy'n aml yn guddiedig, gan godi ymwybyddiaeth a mynd i'r afael â stigma
- Mae'n bosibl y gallai hyn fod yn ddull newydd i gyflawni ymyriadau therapiwtig

Mae diffyg strategaeth genedlaethol ar gyfer ariannu ymrwymiadau ym maes y Celfyddydau ac Iechyd wedi arwain at anghydraddoldeb anfwriadol ar draws ardaloedd y byrddau iechyd. Mae tair ardal bwrdd iechyd heb gael unrhyw gyllid (nac wedi gwneud unrhyw geisiadau i Gyngor y Celfyddydau) yn y 12 mlynedd ddiwethaf, ond mae'r Gogledd wedi cael budd sylweddol o 8 dyfarniad yn ystod yr un cyfnod.

Yr angen am strategaeth ariannol newydd

Wrth fwrw ymlaen â'n gwaith ym maes y Celfyddydau ac Iechyd, mae angen taer inni ailwampio cyd-ymagweddau at ariannu fel y gellir sicrhau patrwm cymorth tecach.

Un model posibl yw copïo cronfa Criw Celf, a ddatblygwyd gan Gyngor y Celfyddydau i gynorthwyo prosiectau addysgol a dargeda bobl ifanc mwy abl a thalentog. Byddai'r gronfa, pe câi ei gweithredu ar hyd llinellau tebyg ar gyfer y Celfyddydau ac Iechyd, yn gofyn am geisiadau consortia oddi wrth gynghrair o sefydliadau celfyddydol, byrddau iechyd a phartneriaid ymchwil ym mhob ardal. Beth bynnag fyddai'r mecanwaith ariannu priodol, byddai angen iddo ddod â'r holl fuddsoddwyr posibl ynghyd ac ni allai ddibynnu ar gyllid Cyngor y Celfyddydau yn unig.

Yn ogystal â chymorth trwy ei raglen Loteri, mae Cyngor y Celfyddydau hefyd yn buddsoddi mewn gweithgarwch y Celfyddydau ac Iechyd a gyflawnir gan sefydliadau Portffolio Celfyddydau Cymru. Sefydliadau celfyddydol yw'r rhain sy'n cael grantiau refeniw rheolaidd, a ddyfernir bob blwyddyn, tuag at eu gweithgareddau craidd. Mae o leiaf 26 o'r 67 sefydliad wrthi'n datblygu gwaith ym maes y Celfyddydau ac Iechyd.

Yn achos rhai o'r sefydliadau hyn, bydd y Celfyddydau ac Iechyd yn feysydd gwaith penodol o fewn y rhaglen ehangach, megis:

- Rhaglen Theatr Clwyd, *Celf o'r Gadair Freichiau*
- Rhaglen symudiad Rubicon Dance yn Ysbyty Arch Noa i Blant Cymru
- Cynyrchiadau Theatr Genedlaethol Cymru, *Y Taid* a *Nyrsys,* i gyd-fynd â phen-blwydd y GIG yn 70 oed)

Yn achos eraill, mae'n gwbl ganolog i'w gweithgareddau a'u gwaith (gwelir hyn yn arbennig yng ngwaith sefydliadau megis Gofal Celf, Arts Alive, Cwm a Bro, Live Music Now, Celf ar y Blaen, Artis Cymuned).

Yr her o ran cyllid

Cyllid a ddaeth i'r amlwg fel yr her fwyaf o'r arolwg - o bob tu. Sicrhau cyllid, dod o hyd i gyllid partneriaethol, bod â'r amser a'r capasiti i gyflwyno ceisiadau, yr anhawster wrth sicrhau unrhyw beth y tu hwnt i'r tymor byr - roedd y rhain i gyd yn broblemau a godwyd dro ar ôl tro ac a ddisgrifiwyd fel ffactorau sy'n cyfyngu ar weithgarwch yn y maes gwaith hwn.

Mae ein hymchwil maes yn awgrymu mai ychydig o fentrau'r Celfyddydau ac Iechyd sydd wedi llwyddo i ddenu buddsoddiad ar raddfa fawr oddi wrth noddwyr / ymddiriedolaethau neu gynghorau ymchwil. Ac mae'r prosiectau sy'n llwyddo i sicrhau buddsoddiad ar raddfa fwy yn tueddu i fod yn rhai:

- sy'n gweithio'n genedlaethol ar raddfa fawr (e.e. mae prosiect Age Cymru, cARTrefu, sydd wedi darparu mwy na 1000 o weithdai mewn cartrefi gofal ar draws Cymru dros ddwy flynedd wedi denu cyllid oddi wrth Sefydliad Baring a Chyngor Celfyddydau Cymru).

- sydd â phartneriaethau ac ymchwil o ansawdd da wedi'u cynnwys yn y prosiect (e.e. rhaglen Prifysgol Bangor, Dementia a'r Dychymyg, sy'n bartneriaeth rhwng 6 phrifysgol, elusennau a sefydliadau celfyddydol ar draws Cymru a Lloegr ac sydd wedi cael cyllid gan Gyngor Ymchwil y Celfyddydau a'r Dyniaethau).

- sydd wedi'u cysylltu â mentrau ehangach ledled y Deyrnas Unedig megis rhaglen atal cwympiadau Ae-sop's Dance to Health (a arweinir yng Nghymru gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg, Cwmni Dawns Cenedlaethol Cymru a Gofal Celf) ond sy'n gysylltiedig â phum ardal yn Lloegr - Birmingham, Swydd Caer, Swydd Efrog, Norfolk, Swydd Rhydychen. Mae'r fenter hon wedi cael buddsoddiad o £2.3 miliwn oddi wrth y Gronfa Loteri Fawr ar gyfer y cam cyflwyno.

Mae angen gwneud rhagor o waith ymchwil i ddeall yn fanylach sut mae gweithgarwch y Celfyddydau ac Iechyd ar bob graddfa'n cael ei gyllido; ystod y cyllidwyr sy'n cefnogi'r gwaith hwn ar hyn o bryd yn ogystal â ffynonellau a modelau cyllido posibl ar gyfer y gwaith hwn yn y dyfodol.

O'i ystyried ochr yn ochr ag effeithiau a buddion, byddai hyn yn helpu i greu darlun o gost effeithiolrwydd (neu fel arall) gwaith y Celfyddydau ac Iechyd. Yr hyn sy'n gwbl amlwg yw, wrth i'r adnoddau ym maes iechyd fod yn aruthrol fwy na'r cyllid ym maes y celfyddydau, nid oes gobaith i sector y celfyddydau ddatblygu'r maes gwaith hollbwysig hwn ar ei ben ei hun. Mae angen gwneud mwy o waith i edrych ar fodelau cydgynhyrchu a chydariannu at y dyfodol.

10

Canfyddiadau a chynigion

At y dyfodol: pam nawr?

Mae ymdeimlad pendant o fomentwm yn adeiladu ym maes y Celfyddydau ac Iechyd yng Nghymru. Mae'n adlewyrchu datblygiadau ehangach yn y sector ar draws y Deyrnas Unedig, ond yr hyn sy'n rhoi hwb arbennig iddo yw ton newydd o weithgarwch ar lawr gwlad ac aliniad ffodus nifer o flaenoriaethau perthnasol o ran polisi cyhoeddus. Mae hyn yn cynnig y cyfle i sicrhau newid sylweddol ym maes y Celfyddydau ac Iechyd yng Nghymru.

Y sail i'r casgliad hwn yw'r hyn yr ydym wedi'i ddysgu wrth wneud y gwaith ymchwil hwn:

- Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 yn profi'n gatalydd a ffactor ysgogi nerthol wrth fwrw ymlaen â gwaith ym maes y Celfyddydau ac Iechyd. Wrth osod dyletswydd ar bob corff cyhoeddus i ganolbwyntio ar atal problemau yn y tymor hir trwy ymagwedd fwy cydgysylltiedig, mae partneriaethau a phosibiliadau newydd yn dod i'r golwg i sector y celfyddydau a'r sector iechyd.

- Mae ymarferwyr unigol sy'n brofiadol ac yn ymroddedig yn y maes yn gweithredu ac yn rhwydweithio'n fwy effeithiol. Mae sefydlu Rhwydwaith Celfyddydau er Iechyd Cymru yn 2013 nawr yn darparu cyfleoedd i gydweithwyr rwydweithio a chynllunio gweithgarwch ar y cyd yn genedlaethol.

- Mae sefydlu Grŵp Trawsbleidiol ar y Celfyddydau ac Iechyd gan Eluned Morgan AC yn 2016 wedi dod â gweledèdd ac egni newydd wrth symud yr agenda ymlaen, gan ddod â'r celfyddydau ac iechyd i sylw gwleidyddion a phenderfynwyr.

- Disgwylir canlyniad Adolygiad Seneddol o Iechyd a Gofal Cymdeithasol yng Nghymru yn fuan.

- Mae partneriaid cyflawni ar gyfer Cyfuno (rhaglen atal tlodi flaenllaw Llywodraeth Cymru) yn defnyddio gweithgareddau diwylliannol gyda'r nod o gyflawni canlyniadau iechyd a lles i gyfranogwyr yn rhai o'r cymunedau tlotaf ar draws Cymru.

- Ym mis Rhagfyr 2016, cyhoeddodd Ken Skates AC, Ysgrifennydd y Cabinet dros yr Economi a Seilwaith, ei weledigaeth a'i uchelgeisiau ar gyfer diwylliant, *Golau yn y Gwyll: Gweledigaeth ar gyfer Diwylliant yng Nghymru*. Un o'r prif themâu a nodwyd oedd iechyd a lles a'r cyfle i'r celfyddydau a diwylliant wneud cyfraniad sylweddol yn y maes hwn.

- Mae Cyngor Celfyddydau Cymru wedi cael ei annog yn ei Lythyr Cylch Gwaith ar gyfer 2017/18 i ymchwilio i'r potensial am fwy o gydweithredu rhwng sector y celfyddydau a'r sector iechyd.

- Ym mis Medi 2017, llofnododd Cydffederasiwn GIG Cymru a Chyngor Celfyddydau Cymru Femorandwm Cyd-ddealltwriaeth i ddatblygu meysydd gwaith ar y cyd i godi ymwybyddiaeth o'r buddion y gall y celfyddydau ddod â hwy i iechyd a lles.

Dull partneriaethol o gyflenwi

Mae'r Celfyddydau ac Iechyd yn faes gweithgarwch helaeth iawn - mae cynifer o wahanol ffyrdd o ddisgrifio'r gwaith hwn ag sydd o fathau o weithgarwch. Mae gwerth gan bob un. Fodd bynnag, fel y corff cyhoeddus swyddogol sydd â'r cyfrifoldeb am ddatblygu ac ariannu'r celfyddydau yng Nghymru, rhaid i'r sail resymegol i'n hymwneud â hyn fod yn glir.

A ninnau'n sefydliad a ariannir gan y trethdalwr dylem gydategu ac adlewyrchu strategaeth Llywodraeth Cymru, yn arbennig ei gwaith o weithredu Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol a Ffyniant i Bawb. Gyda'u pwyslais ar fudd y cyhoedd ac ansawdd bywyd, mae blaenoriaethau'r Llywodraeth yn cyd-fynd yn naturiol ag amcanion Cyngor y Celfyddydau.

Dylai'r dull fod yn glir ac yn ymarferol. Fodd bynnag, dylai hefyd fod 'â chyffyrddiad ysgafn'. Mewn amgylchedd polisi cymhleth a heriol ni theimlwn fod yna awydd am ddogfen strategaeth gymhleth arall. Yn lle hynny dylai'r pwyslais fod ar ddarparu fframwaith clir sy'n galluogi cydweithredu a phartneriaeth yn hytrach na gorfodaeth a rheolaeth.

Ychydig o rinwedd sydd mewn ychwanegu at dirwedd polisïau a strategaethau sydd eisoes yn orlawn. Felly yn lle hynny cynigiwn y dylai dull Cyngor y Celfyddydau gael ei seilio ar bartneriaeth a chydweithredu, gan dorri gyda graen partneriaethau a pherthnasoedd sy'n bodoli eisoes yn hytrach na dyfeisio rhai newydd.

Awgrymir bod y Memorandwm Cyd-ddealltwriaeth rhwng Cyngor y Celfyddydau a Chydffederasiwn GIG Cymru yn cynnig sylfaen barod ar gyfer gweithio cydweithredol.

1

Dylai Cyngor Celfyddydau Cymru weithio gyda Chydffederasiwn GIG Cymru i drosi'r Memorandwm Cyd-ddealltwriaeth a lofnodwyd yn ddiweddar yn rhaglenni gweithgarwch y cyd-gytunir arnynt.

Gwneud dewisiadau, pennu blaenoriaethau

Mae gennym uchelgeisiau mawr, ond rhaid iddynt gyd-fynd â'r lefel adnoddau sy'n debyg o fod ar gael. Mae cyllid ar gyfer iechyd yn agwedd ar fuddsoddi cyhoeddus sy'n ddiarhebol o ddadleuol, lle caiff llawer o wahanol safbwyntiau eu cynnig ynghylch effeithiolrwydd gwariant ar iechyd.

Rhaid inni gofio, bob amser, y llu o alwadau sy'n cystadlu â'i gilydd. Rhaid i'n dull ganolbwyntio ar nifer hydrin o flaenoriaethau penodol, y cytunir arnynt gyda

phartneriaid. Oni wnawn hynny, mae perygl inni ledu ein hymdrechion yn rhy denau a glastwreiddio'r effaith.

Cofiwn yn arbennig am y pwys a roddir ar atal fel y nodir yn fanwl yn Rhaglen Atal a Hybu Iechyd Cyhoeddus Cymru, ond gwyddom hefyd y gall cymryd rhan mewn gweithgarwch creadigol gynorthwyo ag ymadfer ac adsefydlu mewn rhai achosion. Felly mae gennym ddiddordeb mewn ymchwilio i arferion da ar draws gofal sylfaenol ac eilaidd. Rydym hefyd eisiau edrych ar y berthynas rhwng cymorth Cyngor y Celfyddydau i weithgareddau ym meysydd iechyd a gofal cymdeithasol.

2

Ar gyfer 2018-2021, cynigiwn y dylai Cyngor y Celfyddydau a Chydffederasiwn GIG Cymru gynhyrchu Cynllun Gweithredu'r Celfyddydau ac Iechyd. Mae ein gwaith ymchwil yn awgrymu y dylem ganolbwyntio ar bedwar maes:

i. Buddsoddi yn y gweithgareddau hynny sy'n hybu Atal, Lles ac Ymadfer yn arbennig mewn perthynas ag:
   – Iechyd meddwl gan gynnwys ymyriadau cynnar gyda phlant a phobl ifanc
   – Dementia
ii. Atgyfnerthu'r sail dystiolaeth
iii. Codi ymwybyddiaeth o fuddion y Celfyddydau ac Iechyd
iv. Ymchwilio i fodelau ariannol cynaliadwy o ymarfer

Mae dull sy'n galluogi yn bwysig. Nid yw hwn yn faes gweithgarwch lle mae Cyngor y Celfyddydau'n gweithredu ar ei ben ei hun. Mae sefydliadau cenedlaethol pwysig eraill yn chwarae rhan ddylanwadol. Rhaid cydnabod a pharchu hyn.

Felly bydd yn bwysig cytuno ar gyfleoedd priodol i gydweithio a gweithredu ar y cyd gyda chyrff eraill, gan ddefnyddio'r berthynas bresennol rhwng Cyngor y Celfyddydau a Chydffederasiwn GIG Cymru fel model. Yn y tymor byr, y blaenoriaethau ddylai fod meithrin partneriaethau priodol gydag Iechyd Cyhoeddus Cymru a Chymdeithas Llywodraeth Leol Cymru. Mae hyn yn adlewyrchu'r cysylltiadau agos iawn rhwng iechyd a gofal cymdeithasol ac ymwneud gweithredol Cyngor y Celfyddydau â'r ddau.

3

Dylai Cyngor y Celfyddydau gytuno ar Femoranda Cyd-ddealltwriaeth gydag Iechyd Cyhoeddus Cymru a Chymdeithas Llywodraeth Leol Cymru.

Datblygu'r model rhagnodi cymdeithasol

Mae rhagnodi cymdeithasol yn cynnig cyfle enfawr i'r celfyddydau gyfrannu i gyrraedd amrywiaeth fwy o bobl. Mae Celfyddydau Ymgyfranogol yn eu hanfod yn canolbwyntio ar yr unigolyn ac mewn lle da i gyfrannu at les, gwydnwch, grymusiad ac iechyd meddwl da pobl.

Fodd bynnag, mae gwaith i'w wneud o hyd mewn perthynas ag ymchwilio i effeithiolrwydd ymyriadau rhagnodi cymdeithasol a'i werthuso. Nodwyd hyn yn y Map Rhagnodi Cymdeithasol[18] a gyhoeddwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru yn 2017 sydd â'r nod o edrych ar effeithiolrwydd gwahanol fodelau rhagnodi cymdeithasol mewn lleoliadau gofal sylfaenol a chymunedol ar draws Cymru.

O ran y celfyddydau, canolbwyntiodd yr adroddiad ar fentrau y tu allan i Gymru oedd wedi'u datblygu ymhellach yn nhermau gwerthuso. Hyd yn oed wedyn, canfu'r adroddiad fod y dull gwerthuso sy'n gysylltiedig â llawer o ymyriadau celfyddydau cymunedol (a nodweddir gan werthusiadau cynt ac wedyn heb grŵp rheolydd) yn golygu na allent ddod i unrhyw gasgliadau defnyddiol na mesur effeithiolrwydd cynlluniau rhagnodi cymdeithasol ar gyfer iechyd a lles pobl. Bydd rhoi min ar y fethodoleg gwerthuso ynghylch gwaith y Celfyddydau ac Iechyd yn hollbwysig er mwyn ennyn hyder y sector iechyd.

4

Dylai'r celfyddydau fod yn elfen graidd mewn cynlluniau rhagnodi cymdeithasol ar draws Cymru. Dylid gwneud gwaith ymchwil weithredu penodol i ganfod y camau angenrheidiol i ddatblygu modelau cynaliadwy ar gyfer rhaglenni celfyddydau fel y caiff arlwy'r 'celfyddydau ar bresgripsiwn' mwy cynhwysfawr ei wreiddio er mwyn iddo fod ar gael ar draws Cymru.

Ymrwymiad i ansawdd da, rhagoriaeth ac effaith

O gofio ei adnoddau cyfyngedig rhaid i Gyngor y Celfyddydau beidio â rhoi'r argraff y gall gefnogi darpariaeth i bawb yn y llu o leoliadau gofal iechyd ledled Cymru. Yn lle hynny, mae angen inni fod mor sicr ag sy'n bosibl bod y nifer ddethol o weithgareddau y buddsoddwn ynddynt o ansawdd da. Felly ein nod yw cefnogi prosiectau penigamp – y rheiny sy'n dyheu am ragoriaeth ac yn anelu at brofiad o ansawdd da i'r artist, staff y gwasanaeth iechyd, defnyddwyr gwasanaethau a'u teuluoedd.

[18] http://www.arts.nhs.uk/sitesplus/888/news/45383

I ni, prosiectau penigamp fydd y rheiny sy'n:

– cyd-fynd â'n blaenoriaethau strategol ar gyfer y Celfyddydau ac Iechyd
– darparu profiadau celfyddydol o'r ansawdd gorau mewn ffyrdd sy'n cynnig buddion mesuradwy i'r cyfranogwyr
– hybu ymagwedd gynhwysol sy'n canolbwyntio ar y cyfranogwr / claf
– hybu partneriaethau agosach, gan bwyntio'r ffordd at fuddion cyflawni yn y tymor hirach
– sicrhau integreiddio ystyrlon a phriodol i'r amgylchedd gofal iechyd
– monitro a gwerthuso eu llwyddiant (yn ddelfrydol mewn partneriaeth â chorff neu sefydliad ymchwil cydnabyddedig)
– cofnodi a hyrwyddo eu cyflawniadau a gwersi a ddysgwyd neu dreialu ffyrdd newydd o weithio

Rydym hefyd yn awyddus i ddeall pa rai o'r rhain y gellir eu cynyddu, sef prosiectau neu raglenni y gellir eu cyflawni ar raddfa fawr heb leihau eu heffeithiolrwydd yn fawr. Rhaid mai ein nod fydd buddsoddi yn y mathau hynny o weithgarwch sydd â'r potensial i gynnig y buddion mwyaf i'r nifer fwyaf o bobl.

5

Bydd angen i Gyngor y Celfyddydau fod yn glir ynghylch pwrpas y cyllid a'r gwerth mae'n ei ychwanegu. O angenrheidrwydd, bydd yn rhaid iddo ddewis a dethol y prosiectau y gall eu cefnogi. Dylai anelu at gefnogi prosiectau penigamp sy'n datblygu ymarfer, mynd i'r afael â blaenoriaethau strategol a sefydlu meincnod ansawdd i brosiectau eraill anelu ato. Dylai roi sylw penodol i brosiectau sy'n dangos y potensial i gael eu cynyddu ac ar yr un pryd parhau i gefnogi prosiectau ar raddfa lai sy'n arloesol ac sy'n ymateb i anghenion lleol.

Datblygu strwythurau cymorth

Mae darlun anwastad o ran staffio ar draws y byrddau iechyd. Ar hyn o bryd mae saith swydd Cydgysylltydd y Celfyddydau ac Iechyd ar draws pum bwrdd iechyd. Mae chwech o'r rhain yn swyddi rhan amser (gyda chontractau sy'n amrywio o 1 i 3 diwrnod yr wythnos). Betsi Cadwaladr yw'r unig fwrdd iechyd sydd â swydd Cydgysylltydd amser llawn. Dywedwyd bod 17 o swyddi eraill yn y GIG naill ai'n cynnwys rhyw elfen barhaus o waith y Celfyddydau ac Iechyd neu wedi ymwneud rhywfaint â phrosiectau ochr yn ochr â'u gwaith arferol. Roedd cwpl o fyrddau iechyd wedi cynnwys gwirfoddolwyr yn eu gwaith ym maes y Celfyddydau ac Iechyd. Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg oedd â'r nifer fwyaf o aelodau o'r staff yr oedd eu gwaith yn cysylltu i raddau amrywiol â'r Celfyddydau ac Iechyd (8 i gyd, pob un yn rhan amser, gan gynnwys 3 secondiad).

Mae ein gwaith ymchwil yn awgrymu bod gweithgarwch y Celfyddydau ac Iechyd yn ffynnu lle mae aelod dynodedig o'r staff mewn bwrdd iechyd sy'n gyfrifol am y gwaith hwn. Mae pobl ymroddedig a brwdfrydig yn gwneud i bethau eithriadol ddigwydd. Hwy yw'r rhai sy'n dadlau'r achos, yn brwydro i gael adnoddau ac yn helpu egin brosiectau i ymwreiddio a thyfu. Maent hefyd yn sicrhau y caiff prosiectau eu cyflawni'n briodol a'u bod yn gwireddu gweledigaeth drosfwaol a blaenoriaethau byrddau iechyd.

6

Dylid annog pob bwrdd iechyd i benodi Cydgysylltydd amser llawn dynodedig ar gyfer y Celfyddydau ac Iechyd. Dylai Cyngor y Celfyddydau ystyried cynnig cymhelliad ariannol fel rhan o strategaeth cyllido partneriaethol. Gellid cynnig cyllid o'r fath fel arian taprog dros dair blynedd.

Gall bywyd proffesiynol fod yn unig ac yn ynysig i'r ymarferydd creadigol unigol. Credwn felly y byddai budd mewn cysylltu'r unigolion hyn fel y gall ymarferwyr celfyddydol ddatblygu a rhannu arferion gorau, rhwydweithio, darparu llais i'r sector gan gysylltu â mentrau cenedlaethol (megis Grŵp Trawsbleidiol y Cynulliad Cenedlaethol ar y Celfyddydau ac Iechyd).

O gofio natur wasgaredig y gwaith, mae cyfleoedd i ymarferwyr ym maes y Celfyddydau ac Iechyd gyfarfod a rhwydweithio'n bwysig. Roedd 33.9% o'r rhai a ymatebodd i'r arolwg yn aelodau o grŵp cyfeirio / fforwm bwrdd iechyd ar y Celfyddydau ac Iechyd ac roedd 69.5% yn aelodau o Rwydwaith Celfyddydau er Iechyd Cymru Gyfan.

Ymddengys bod Rhwydwaith Celfyddydau er Iechyd Cymru mewn sefyllfa ddelfrydol i gyflawni'r rôl hon.

7

Dylid darparu cyllid i Rwydwaith Celfyddydau er Iechyd Cymru i'w alluogi i ddatblygu ei wasanaethau a'i adnoddau fel y gall roi cymorth a sylfaen gwell i weithgareddau'r rheiny sy'n gweithio yn y maes.

Atgyfnerthu'r sail dystiolaeth

Mae'n glir o'r gwaith mapio bod angen atgyfnerthu'r sail dystiolaeth. Bydd y cam mawr ymlaen y gobeithiwn ei weld o ran mynediad i'r Celfyddydau ac Iechyd yn dibynnu'n fawr iawn ar ddangos yn eglur y buddion i iechyd a lles a ddaw o ymgysylltu â'r celfyddydau.

Dywedodd 63% o'r rhai a holwyd trwy'r gwaith mapio hwn eu bod yn cyflawni gwaith gwerthuso. Fodd bynnag, dim ond 11% a arweiniodd at ymchwil gyhoeddedig.

O gofio pa mor bwysig yw gwerthuso ac ymchwil trylwyr i'r sector iechyd, mae'n amlwg bod angen rhoi min ar ein dulliau ni i gyd.

Rhaid inni atgyfnerthu'r sail dystiolaeth. Oni wnawn ni hynny, mae perygl na fyddwn yn gallu dangos â hyder yr effaith mae ymgysylltu â'r celfyddydau'n ei chael ar iechyd a lles pobl. A heb dystiolaeth briodol a dibynadwy, bydd yn anodd ennyn cefnogaeth ymysg ein partneriaid ym maes iechyd neu sicrhau buddsoddiad sylweddol i dyfu'r gwaith. Felly dylai gwerthuso fod yn rhan annatod o brosiectau yn y dyfodol.

Yn nhermau ymchwil, dylem hybu mwy o gydweithredu a chydgysylltu rhwng ymarferwyr y Celfyddydau ac Iechyd, byrddau iechyd ac adrannau ymchwil prifysgolion / cynghorau ymchwil perthnasol.

Dylem fynd ati i adeiladu ar gryfderau a diddordebau ymchwil sy'n bodoli eisoes, yn enwedig ynghylch dementia, a chwilio am bartneriaid ymchwil sydd â diddordeb mewn atal, rhagnodi cymdeithasol ac iechyd meddwl.

Dylem ei gwneud yn hwylus i'r gwaith ymchwil a wneir ar draws Cymru gael ei ddosbarthu'n ehangach. Dylem edrych tuag allan er mwyn dysgu o waith ymchwil rhyngwladol ym maes y Celfyddydau ac Iechyd a chysylltu, os oes modd, â'r Ganolfan Strategol newydd a awgrymir ar gyfer Lloegr (trwy adroddiad Creative Health). Ond er na ddylem ddyblygu meysydd darpariaeth eraill, credwn fod yna fudd mewn datblygu capasiti ymchwil sy'n benodol i Gymru.

8

Dylid cynnal trafodaethau gyda maes addysg uwch yng Nghymru i ganfod pwy sydd yn y sefyllfa orau i sefydlu:

i. Cynghrair Ymchwil y Celfyddydau ac Iechyd i Gymru – gallai hon gynnwys Cyngor y Celfyddydau, Iechyd Cyhoeddus Cymru, sefydliadau addysg uwch, Llywodraeth Cymru

ii. partneriaethau ymchwil gyda phrifysgolion a sefydliadau ymchwil priodol

iii. meini prawf ymchwil/safonau tystiolaeth y cytunir arnynt rhwng partneriaid

Gallai pynciau'r ymchwil gynnwys:

- sefydlu, ar sail hydredol, a oes premiwm atal (neu enillion cymdeithasol ar fuddsoddiad) a ddarperir gan ymyriadau celfyddydol ym maes iechyd
- cysylltu canlyniadau ac effaith â Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol
- edrych a oes priodoleddau/buddion nodweddiadol i ymyriadau celfyddydol sy'n eu gwahaniaethu oddi wrth weithgareddau chwaraeon neu weithgareddau eraill sy'n cynhyrchu canlyniadau cyffredinol o ran lles
- datblygu cronfa o astudiaethau achos, gan adeiladu ar waith Rhwydwaith Celfyddydau er Iechyd Cymru yng Nghymru
- cyfrannu at hyfforddiant y sector
- cyfrannu tystiolaeth / ymchwil y celfyddydau i gronfa ddata NICE / Tystiolaeth GIG ar-lein / Repository for Arts and Health Resources

Ariannu'r gwaith

Mae gweithgarwch y Celfyddydau ac Iechyd yn cael ei ariannu trwy amryw o fecanweithiau gwahanol a chan amrywiaeth o asiantaethau gwahanol. Er mwyn i waith da ddatblygu ac ymwreiddio, bydd cyfuno adnoddau fel hyn yn parhau i fod yn bwysig.

Ar hyn o bryd mae Cyngor y Celfyddydau'n ariannu gweithgarwch ym maes y Celfyddydau ac Iechyd mewn dwy ffordd; buddsoddi mewn sefydliadau sy'n gweithio mewn lleoliad gofal iechyd a / neu brosiectau sy'n cyflawni canlyniadau iechyd a lles i'r cyfranogwyr; a phrosiectau penodol y celfyddydau ac iechyd a ariannir trwy gymorth gan y Loteri Genedlaethol. Mae'n annhebygol y bydd Cyngor y Celfyddydau'n gallu cynyddu ei gyllid yn sylweddol, ond credwn fod yna gyfleoedd i weithio gyda phartneriaid i sicrhau y caiff y cyllid presennol ei ddefnyddio yn y ffordd orau.

Er mwyn sicrhau gwerth am arian a chyflawni canlyniadau defnyddiol a pherthnasol, bydd angen strategaeth ariannu glir. Dylai strategaeth o'r fath hefyd edrych ar sut y gellir cefnogi buddsoddi yn y gweithgareddau hyn mewn modd mwy cynaliadwy yn ariannol sy'n llai dibynnol ar gymhorthdal cyhoeddus.

9

Mae Cyngor y Celfyddydau wedi ymrwymo i bartneru gydag ymddiriedolaethau a sefydliadau perthnasol i gefnogi ei raglen waith ym maes y Celfyddydau ac Iechyd. Dylai hefyd sefydlu strategaeth cyllido ar gyfer buddsoddi mewn gweithgareddau'r Celfyddydau ac Iechyd. Dylai hon gynnwys:

i. eglurder ynghylch canlyniadau i unrhyw un o sefydliadau Portffolio Celfyddydau Cymru sy'n ymwneud â gweithgarwch y Celfyddydau ac Iechyd yn rheolaidd

ii. meini prawf clir a chyson ar gyfer cefnogi prosiectau'r Celfyddydau ac Iechyd

Hyfforddiant a sicrhau ansawdd

Mae llawer o waith ardderchog yn digwydd ar draws Cymru. Fodd bynnag, megis dechrau mae'r gwaith mewn llawer o rannau o'r wlad. Bydd hyfforddiant i weithwyr proffesiynol ym maes y celfyddydau a maes iechyd yn meithrin gallu ac yn rhoi sicrwydd bod prosiectau'n cael eu datblygu i lefel ansawdd briodol.

> # 10
>
> Dylai Cyngor y Celfyddydau a'i bartneriaid gydweithio i ddatblygu a threialu mentrau priodol sy'n meithrin y gallu a'r sgiliau y mae eu hangen ar y rheiny sy'n gweithio yn sector y celfyddydau a'r sector iechyd.

Dadlau'r achos – codi ymwybyddiaeth o'r Celfyddydau ac Iechyd

Mae diddordeb Cyngor y Celfyddydau yn y Celfyddydau ac Iechyd yn adlewyrchu ein cred gadarn y dylai'r celfyddydau fod yn ganolog i fywyd a llesiant y genedl. Mae gwaith eiriolaeth ac ymgyrchu'n ganolog i sicrhau'r math o newid parhaol a fydd yn ein galluogi i gymryd cam yn nes at yr amcan hwn.

> # 11
>
> Dylai Cyngor y Celfyddydau, gan weithio gyda phartneriaid priodol, ddatblygu strategaeth eiriolaeth ac ymgyrchu, gyda'i weithgareddau cyfathrebu ehangach yn sail iddi.

Cyngor Celfyddydau Cymru
Arts Council of Wales

celf.cymru