



Playlist
for Life



Dechreuwch
arni
heddiw!



Cerddoriaeth ar gyfer dementia

Darganfyddwch fuddion rhestrau
chwarae wedi'u personoli a sut i
gysylltu drwy gerddoriaeth

Buddion rhestrau chwarae personol

Elusen dementia a cherddoriaeth yw Playlist for Life. Mae mwy na dwy ddegawd o ymchwil wyddonol wedi dangos y gall gwrando ar restr chwarae bersonol wella bywydau pobl sy'n byw gyda dementia. Mewn gwirionedd, mae gan wrando ar gerddoriaeth ag ystyr personol iawn lawer o fuddion seicolegol, gan olygu y gall unrhyw un elwa o restr chwarae.

Gall rhestrau chwarae personol:

- leihau gorbryder
- gwella eich hwyliau
- gwneud tasgau anodd yn haws i'w cwblhau
- hel atgofion sy'n gallu helpu teuluoedd a gofalwyr i gysylltu

Darllenwch ragor yn adroddiad Sefydliad Iechyd y Byd ar rôl y celfyddydau mewn gwella iechyd a lles yn [playlistforlife.org.uk/who-report-on-dementia](https://www.playlistforlife.org.uk/who-report-on-dementia)



Dechrau arni

Mae cerddoriaeth ym mhobman ac mae'n rhan o'n bywydau beunyddiol. Mae eich rhestr chwarae mor unigryw â chi eich hun, felly dylai eich rhestr chwarae gynnwys cerddoriaeth sy'n bersonol ac sy'n hel atgofion pleserus neu ymatebion emosiynol cadarnhaol.

Mae dod o hyd i'r caneuon cywir yn ymwneud â dod o hyd i drac sain eich bywyd. Mae dechrau arni mor rhwydd â gwrando ar gerddoriaeth neu ganu. A oes caneuon sy'n sbarduno atgofion? Gwnewch nodyn ohonyn nhw. Rydych chi eisoes ar ben ffordd i greu eich rhestr chwarae bersonol chi!

I ddod o hyd i gerddoriaeth sy'n arwyddocaol i chi, defnyddiwch ein hadnoddau am ddim, megis ein sbardunau sgwrs ar gefn y llyfryn hwn. Mae ein gwefan yn llawn adnoddau am ddim i'ch helpu ar bob cam o'ch taith i greu rhestr chwarae: o ddod o hyd i ganeuon i ddefnyddio cerddoriaeth yn effeithiol a chynnwys rhestr chwarae mewn trefn feunyddiol.

[playlistforlife.org.uk/resources](https://www.playlistforlife.org.uk/resources)

“

Mae Playlist for Life yn rhywbeth gwbl hyfryd. Rydych chi'n dewis caneuon o'ch bywyd chi – gall fod yn unrhyw gân y mynnoch chi sy'n dal ystyr i chi ac sy'n hel atgofion. Pan fyddaf yn drist neu'n teimlo'n flin, bydd Malcolm yn rhoi fy rhestr chwarae ymlaen a byddaf ar fy nhraed ac yn neidio ac mae'n hollol ardderchog.

Carol

“

Yr hyn sy'n rhyfeddol i mi gyda'r rhestr chwarae yw bod llefaredd David yn dod yn ôl a'i fod yn canu'r caneuon wrth wrando arnynt. Gallaf weld ei fod yn ei mwynhau a'i bod yn rhoi hwb mawr iddo. Dw i'n credu bod rhestrau chwarae yn syniad gwych i bobl sy'n byw gyda dementia, gan eu bod nhw'n gallu anghofio ar adegau pwysu ydyn nhw a'r hyn yr oeddent yn arfer ei fwynhau.

Sandra



Agorwch hwn i ddatgelu ein sbardunau sgwrs defnyddiol i ddechrau creu rhestr chwarae bersonol.

Mae'r rhestr chwarae hon yn eiddo i:

Bydd y sbardunau sgwrs canlynol yn eich helpu i greu rhestr chwarae bersonol.

Gallai'r rhestr chwarae hon fod i chi neu i rywun arall.

Y peth pwysicaf yw dewis cerddoriaeth ag ystyr personol.

Eich 'Clec Cof' (atgofion cryfion a ffurfiwyd pan oeddech yn 10-30 oed)

Allwch chi feddwl am ganeuon sy'n eich atgoffa o'ch ieuenctid?

Cân

Atgofion



Tonau parti

Pa ganeuon sydd, bob amser, yn gwneud i chi ddawnsio a/neu gyd-ganu?

Cân

Atgofion



Eiliadau arbennig a cherrig milltir

Pa ganeuon sy'n mynd â chi yn ôl i atgof arbennig yn eich bywyd?

Cân

Atgofion



Hobiau, diddordebau a chredoau

Oes yna ddarnau o gerddoriaeth sy'n gwneud i chi feddwl am grŵp rydych chi'n perthyn iddo?

Cân

Atgofion



Caneuon o'ch plentyndod

Oes yna hwiangerddi neu ganeuon o sioe deledu i blant roeddech yn ei hoffi?

Cân

Atgofion



Gwyliau

Pa ganeuon sy'n eich atgoffa o hoff wyliau?

Cân

Atgofion



Mannau pwysig

Pa ganeuon sy'n eich atgoffa o'ch tref enedigol?

Cân

Atgofion



Themâu teledu

Oes yna raglenni teledu gyda thonau thema byddwch yn eu cofio bob amser?

Cân

Atgofion



Pobl bwysig

Meddyliwch am rywun sy'n bwysig i chi. Pa ganeuon sy'n eich atgoffa ohonyn nhw?

Cân

Atgofion



Cyngherddau rydych wedi bod ynddyn nhw

Pa donau sy'n eich atgoffa o'r digwyddiad cerddorol byw gorau i chi fod ynddo?

Cân

Atgofion



Pan fydd gennych eich caneuon, rhowch gynnig ar gyflwyno'r rhestr chwarae mor aml ag y gallwch chi. Mae'n gweithio orau fel gweithgaredd a rennir, felly defnyddiwch hyn fel cyfle i fod yn agos a sgwrsio.

Rydym ni'n argymhell y dylai sesiwn bara tua 30 munud, er gallai'r effeithiau bara llawer yn hwy. Gwnewch nodiadau am ymatebion i

ganeuon. Call hyn helpu i ddod o hyd i ragor o ganeuon i ychwanegu at y rhestr chwarae hefyd.

Defnyddiwch y ddyfais wrando sydd haws i chi. Gallai fod yn chwaraewr cerddoriaeth MP3 neu CD - gall canu caneuon gyda'ch gilydd fod yn brofiad hyfryd. Os yw cân benodol yn achosi gofid, gallwch ddod â'r sesiwn i ben ac osgoi'r gân honno yn y dyfodol.

I gael rhagor o wybodaeth am restrau chwarae personol, ewch i playlistforlife.org.uk



@PlaylistForLifeUK



@PlaylistForLifeUK



@PlaylistForLife



chwiliwch am 'playlistdementia'

Y dechrau



Sefydlodd Sally Magnusson Restr Chwarae am Oes yn 2013 ar ôl gweld effaith cerddoriaeth ar ddementia ei diweddar fam.



Byddai fy mam o hyd yn canu. Sylweddoloni ni, wrth iddi ddechrau colli ei chof, fod ei chysylltiad hi â chaneuon yr un mor gryf ag erioed. Ar ôl canu, byddai hi'n fwy effro. Roedd yn ei chludo hi'n ôl at rywle a oedd yn gyfarwydd, gydag ymdeimlad o berthyn. Mwy nag unrhyw beth arall, cerddoriaeth oedd yn cadw ein mam ni gyda ni.

Ac roedd hyn yn fwy na dim ond effaith ffodus. Datgelodd ymchwil fod cerddoriaeth ag ystyr personol yn cynnig allwedd gyffredin i ddatgloi unigoliaeth a chefnogi cysylltiadau teulu a chymdeithasol ehangach.

Cafodd fy nheulu amseroedd o hapusrwydd pur yn chwarae cerddoriaeth bersonol i'm mam. Gobeithio y bydd Playlist for Life yn rhoi adegau llawen i chi a'ch teulu chi hefyd.

Sally Magnusson

Sefydlwr, ysgrifennydd a darllenydd

Llun gan Derek Prescott

Darganfyddwch rym cerddoriaeth

Mae Playlist for Life yn manteisio ar effeithiau pwerus cerddoriaeth bersonol i helpu unrhyw un y mae dementia yn effeithio arno, ei deulu a'i ofalwyr.

Boed yn gerddoriaeth dawns gyntaf, hwiangerddi o blentyndod neu arwyddgan hoff sioe deledu, mae gan gerddoriaeth y gallu i'n cludo'n ôl i amseroedd a fu a'n hatgoffa o'n gorffennol, gan roi ymdeimlad o ôl-fflach i ni. Gall rhannu eich caneuon a'ch atgofion helpu pobl sy'n byw gyda dementia gysylltu â theulu, ffrindiau a gofalwyr.



Mae'n rhyfeddol pa mor bwerus mae cerddoriaeth wedi bod yn y pen draw. Mae wedi bod yn broses mor emosiynol ond mor werthfawr i ddod o hyd i rywbeth sy'n dod ag ychydig o'n tad yn ôl atom.

Fiona

Dechreuwch gysylltu drwy gerddoriaeth a chreu rhestr chwarae bersonol

Ewch i playlistforlife.org.uk am ragor o wybodaeth ac adnoddau am ddim.

Rydym ni hefyd yn cynnig hyfforddiant arbenigol i weithwyr proffesiynol gofal iechyd a gofal cymdeithasol.

I gysylltu, ffoniwch **0141 404 0683** neu e-bostiwch info@playlistforlife.org.uk