

DRWY CHWERTHIN A CHWARËUSRWYDD



GWELLA BYWYDAU POBL MEWN CARTREFI GOFAL A HEN BOBL

**Llawlyfr i'r Pecyn Cymorth ar Gymorth Cyntaf gan Feelgood
sy'n ymwneud â Chwerthin**



RHAGAIR

I bawb ynghlwm â chartrefi gofal a gwasanaethau cysylltiedig, ac yn gyffredinol ar gyfer pawb sy'n heneiddio ymhob man.

Mae'r canllaw hwn yn canolbwyntio ar feithrin hapusrwydd drwy chwaraëusrwydd a chwerthin priodol.

Wrth inni fynd yn hŷn, mae'n bosib y byddwn yn chwerthin llai **oherwydd** yr hyn sy'n digwydd yn ein bywydau. Fodd bynnag, gall chwerthin ein helpu i anghofio am heriau bywyd. Dydy chwerthin ei hun ddim bob amser yn golygu bod yn hapus, ond mae'n ffordd o ryddhau straen a thyndra sy'n gysylltiedig gyda nifer o emosiynau fel tristwch, dicter ac ofn. Hefyd, gall chwerthin newid ein ffisioleg a gallwn deimlo'n hapusach. Drwy annog chwerthin priodol, gallwn helpu ein hunain ac eraill i deimlo mor hapus â phosib.

Mae'r canllaw wedi'i lunio gan Robin Graham gyda chefnogaeth a chyngor gan bobl yn byw mewn, yn gweithio mewn ac yn ymweld â chartrefi gofal ledled Cymru a mannau eraill ym Mhrydain, ymchwilwyr o Brifysgol Prifddinas Caerdydd ac Ysgol Cymru ar Gyfer Ymchwil Gofal Cymdeithasol ym Mhrifysgol Abertawe. Cafodd y gwaith datblygu a chynhyrchu ynghlwm â'r canllaw hwn ei ariannu gan grant Arian i Bawb gan Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol. Rydym yn gobeithio y bydd ychydig o'r syniadau a'r ymarferion yn y llyfryn hwn yn ddifyr ac yn ddefnyddiol ichi.

Os hoffech chi wybod sut i arwain gweithgareddau chwerthin yn fwy manwl, byddwn yn eich cyngori i gyfeirio at y **Pecyn Cymorth ar Gymorth Cyntaf gan Feelgood yn ymwneud â Chwerthin** yma <http://www.feelgoodcommunities.org/toolkit>. Mae'r Pecyn Cymorth yn cynnig Nodiadau Canllaw Hanfodol ar dudalennau 4-7 ac Ymwadiad ar dudalen 27 y mae'n rhaid ichi eu darllen a chytuno cyn rhoi cynnig ar unrhyw un o'r gweithgareddau: mae'r Pecyn Cymorth yn cynnig cyngor ar bryd a sut i weithredu'n briodol wrth ymwneud â phroblemau iechyd, asesiadau risg, yswiriant ac ystyriaethau eraill.

Cysylltwch gyda ni os hoffech chi fwy o wybodaeth yn ymwneud â hyfforddiant i staff ar Hwyluso Chwerthin, Yoga Chwerthin neu os hoffech chi inni arwain gweithdy cynorthwyedig. Gallwn newid ein byd drwy chwerthin!



Robin Graham

e-bost: carehomes@feelgoodcommunities.org





CYNNWYS

- 1. CARTREF GOFAL SY’N CROESAWU AC YN ANNOG CHWERTHIN** 4
Y dystiolaeth: Saith rheswm da pam ddylen ni ganolbwyntio ar chwerthin a chwaraëusrwydd.
Stori David.
- 2. SUT I FYND RHAGDDI** 8
Dull o’r brig i lawr a chyflwyno’r cefndir.
Creu’r amgylchedd priodol yn y cartref ar gyfer chwerthin a chwaraëusrwydd.
- 3. GWEITHGAREDDAU YN YMWNEUD Â CHWERTHIN – CANOLBWYNTIO AR CHWERTHIN** 11
Clwb Chwerthin.
Ar gyfer staff a gwirfoddolwyr.
- 4. GWEITHGAREDDAU ERAILL I ANNOG CHWERTHIN A GWENU** 14
Creu Casgliad o Chwerthiniadau.
Cadw Dyddiadur Chwerthin.
Taflenni Chwerthin.
Mantra Oriog.
Cysylltu drwy roi a derbyn.
Ar gyfer Ymwelwyr.
Paratoi ar gyfer pan fyddwn ni’n hen.
Gwrthrychau chwaraeus – Gwersi gan y Prosiect CHWERTHIN .
Clownio – Gwersi gan y Prosiect GWENU.
- 5. ADNODDAU ATEGOL** 20
10 prif awgrym yn ymwneud â chwerthin a chwaraëusrwydd mewn cartrefi gofal.
Canllaw ar gyfer arweinwyr Yoga Chwerthin.
Enghraifft o sesiwn Clwb Chwerthin.
Cynllunydd ar gyfer ymwelwyr.
Rhestr farcio yn ymwneud â Chwerthin.
- 6. LLYFRAU, DARLLEN A CHYFEIRLYFRAU** 26
- 7. PWYNTIAU TERFYNOL A CHYDNABYDDIAETHAU** 28



I. CARTREF GOFAL SY’N CROESAWU AC YN ANNOG CHWERTHIN

Y DYSTIOLAETH: SAITH RHESWM DA PAM DDYLEN NI GANOLBWYNTIO AR CHWERTHIN A CHWARËUSRWYDD

“Dydych chi ddim yn rhoi’r gorau i chwerthin gan eich bod yn heneiddio. Rydych yn heneiddio wrth roi’r gorau i chwerthin.” (Michael Pritchard)

Teimlo’n Hapus

Mae bod yn hapus yn gyflwr bodolaeth (yn wahanol i fod ar drywydd hapusrwydd), ac mae rhyddhau’r hormonau hapus yn ein helpu i gyrraedd y cyflwr hwn. Dyma sut cawson nhw eu disgrifio imi:

Mae Dopamin yn ymwneud â gweithio tuag at a meddu ar gyflawniadau;

Mae Endorffinau yn lleddfu poen ac yn creu teimlad braf;

Mae Ocsitosin yn ymddangos yn sgil cyswllt corfforol, ymddiriedaeth a pherthnasau;

Mae Serotonin yn deillio o bositifrwydd a gwasanaethu eraill.

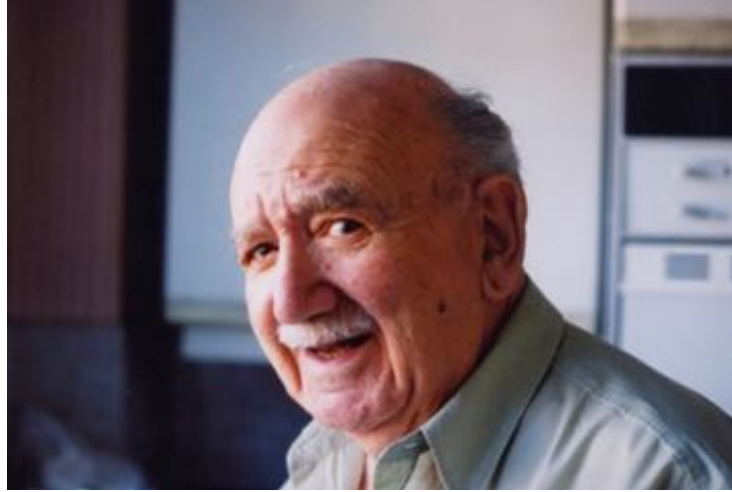
Mae chwerthin yn bwysig dros ben gan ei fod yn rhyddhau dopamin, endorffinau a serotonin. Mae gwneud rhywbeth mor syml â chwerthin gyda’n gilydd yn medru codi calon pobl hŷn, staff, gwirfoddolwyr ac ymwelwyr. Gall gwenu dwyllo ein hymennydd i deimlo hapusrwydd. Mae’n lud cymdeithasol. Rydym yn cofio chwerthin gyda hoffter. Mae’n dod a ni’n agosach at ein gilydd. Mae am ddim. Does dim angen rhagnodyn.

Y feddyginiaeth gorau posib

Mae ymchwil ac ein profiad personol ni yn brawf fod chwerthin yn dod a phobl ynghyd, yn goresgyn rhwystrau, yn helpu meddwl yn gadarnhaol a chreadigrwydd, yn lleddfu iselder ac yn helpu diraddio’r rheiny fuasai’n gwneud hwyl am ein pen.

Mae Berk¹ (2001) yn crybwyll buddion seicoffisiolegol chwerthin i bobl hŷn; Mae Houston ac eraill² (1998) yn dangos gall chwerthin feithrin lles seicolegol mewn cartrefi gofal. Dengys ymchwil eraill:

- Mae’n hybu’r systemau imiwneidd, cardiofasgwlaidd a’r system anadlu gan ofalu bod preswylwyr yn fwy iach, gan atal rhai afiechydon a’u galluogi i ymdopi’n fwy effeithiol gydag eraill ;³
- Mae’n niwtraleiddio hormonau pwysau⁴ (cortisol, adrenalin), sy’n fodd i bawb ymdopi’n fwy cadarnhaol gyda heriau a sefyllfaoedd o ddydd i ddydd; ⁵
- Mae’n helpu lleddfu poen corfforol. Bu i Norman Cousins a oedd yn byw gyda sbondylitis ymasiol ganfod ar ôl chwerthin llond ei fol, roedd yn medru mwynhau dwy awr o gwsg di-dor; ⁶
- Mae’n gostwng lefel siwgr yn y gwaed ar ôl pryd, felly gall helpu gyda chlefyd siwgr; ⁷
- Mae chwerthin yn rhyddhau endorffinau, serotonin a dopamin. Mae hyd yn oed meddwl am chwerthin yn codi ein calon. Gall effeithiau pwl o chwerthin hwyliog bara am oriau, a bydd hyd yn oed cogio chwerthin (cyhyd â’ch bod chi’n mwynhau’r profiad) yn achosi newidiadau seicolegol buddiol.



Mynd i'r afael â heriau bywyd. Gyda gwen.

Mecanwaith ymdopi

Wrth gydnabod yr angen i ystyried henaint, mae hefyd yn bwysig adnabod ei fod y cyfnod mewn bywyd sydd fwyaf cysylltiedig gyda galar a cholli pobl annwyl iddyn nhw. Gall iechyd yn gwaethgu, yn enwedig wrth fyw gyda chyflyrau cynyddol fel gorffwylltra achosi beth gaiff ei alw'n *alar disgwylgar*. Mae hyn yn brofiad cyffredin i bobl hŷn a gofalwyr⁸. Gall chwerthin chwarae rhan bwysig wrth ymdopi gyda galar a cholled⁹ a phryderon.

Bu i Dr Annette Goodheart¹⁰ ddatblygu hyfforddi chwerthin i helpu gyda rhyddhau drwy chwerthin. Rydym yn chwerthin gyda gorbryder ac ofn a phryder, a gyda dicter a llesteiriant ac anghrediniaeth. Unwaith y byddwn yn mynd ati i chwerthin, bydd yn achosi newidiadau, bydd teimladau cadarnhaol yn dod i'r fei a bydd yr holl fyd yn newid. Does dim modd inni gael gwared â'n problemau yn gyfan gwbl drwy chwerthin ond gall chwerthin ofalu bod ein problemau'n haws eu trin.

Mae'n bosib y bydd rhai pobl yn gwrthwynebu, gan ddweud, "Dydw i ddim am chwerthin oni bai ei fod yn ddoniol"; "Does gen i ddim byd i chwerthin amdany'n nhw". Fodd bynnag dydy teimlo o dan bwysau ddim yn deimlad braf a gallwn ddewis chwerthin fel ffordd o ryddhau straen. Gall chwerthin hefyd leihau ein profiadau o boen corfforol.

Herio rhagfarn oed a stereoteipiau o bobl hŷn fel dioddefwyr

Caiff henaint ei ystyried fel cyfnod o anallu cynyddol a cholled. Mae'r dull canolbwyntio ar ddiffygion yn ymwneud â henaint yn aml yn arwain at stereoteipio pobl hŷn, yn enwedig y rheiny gyda gorffwylltra, fel *dioddefwyr*¹¹. O ganlyniad, gallwn fethu â gweld a chysylltu gyda'r person y tu ôl i'r label neu ddiagnosis. Mae Chwerthin yn iaith ryngwladol, yn trechu rhwystrau o ran oed, cefndir a statws. Gall chwerthin a chwaraëuswydd ddatguddio'r person fel maen nhw, fel caiff ei ddangos yn y stori *ennyd arbennig* syml hon gan weithiwr gofal rheng flaen :

Mae mwy imi nag y welir:

Roeddwn i'n cludo un o'n preswylwyr i rywle yn fy nghar a bu inni ddechrau siarad am ei bywyd. Rydw i'n gwybod nad oedd y preswylwyr erioed wedi priodi ac fe wnes i gamdybio am ei bywyd yn y gorfennol fel hen ferch. Felly fe ges i fy syfrdannu ac roedd yn ddigri ei chlywed yn dweud, "Mae'n bosib fy mod i wedi treulio'r rhan fwyaf o fy mywyd ar y silff, ond dydy hynny ddim yn golygu na wnaeth yna neb yn fy nhynnu lawr o'r silff a thynnu llwch oddi arnaf o bryd i'w gilydd". Fe wnes i chwerthin ar ôl clywed hyn a bu iddo herio fy nghamdybiaethau am bobl hŷn.

Cefnogi cysylltiadau ac ymdeimlad o berthyn

Mae bodau dynol yn anifeiliaid cymdeithasol ac yn aml caiff ein teimlad cadarn o'n hunain ei ddiffinio gan sut mae'r rheiny o'n cwmpas yn ein trin ¹². Mae teimlo'n anghysylltiedig neu wedi eich gwrthod yn gymdeithasol gan bobl eraill yn achosi teimladau o anobaith a dicter ¹³. Mae hyn yn gyffredin gyda phobl hŷn gyda gorffwylltra sy'n medru teimlo eu cysylltiad gyda phobl eraill yn gwanhau. Dengys datblygiadau mewn niwrowyddorau bod chwerthin yn ymddygiad wedi'i osod yn ddwfn mewn bodau dynol ac mae gan chwerthin ddyletswydd bwysig i gefnogi cysylltedd cymdeithasol ac ymdeimlad o berthyn ¹⁴. A dweud y gwir, mae chwerthin yn ymwneud â hyn yn hytrach na bod pethau'n ddoniol. Caiff hyn ei grybwyll yn effeithiol mewn sgwrs TED ar y pwnc chwerthin gan yr Athro Sophie Scott:

<https://www.youtube.com/watch?v=UxLRv0FEndM>

Gwrthgyffur i helpu gyda staff yn gorweithio

Caiff lles meddyliol ei gynnal orau pan fo pobl mewn perthnasau gofalgar cydfuddiannol a cytbwys, lle na fyddan nhw'n *gor-elwa* (h.y. eraill yn cyflawni popeth iddyn nhw) nac ychwaith yn *tan-elwa* (h.y. maen nhw'n cyflawni popeth i bobl eraill)¹⁵. Weithiau mae gweithwyr gofal, yn enwedig gofalwyr mewn manau gofal prysur, yn rhoi a chyflawni ar ran pawb eraill pob amser a gall hyn greu lefelau uchel o straen ¹⁶. Mae'r rheiny sy'n wirioneddol poeni am y rheiny maen nhw'n gofalu amdany'n nhw hefyd yn dueddol o gyflawni *llafur emosiynol*, a all effeithio ar eu hiechyd a lles, oni bai fod modd iddyn nhw drafod a myfyrio ynghylch hyn ¹⁷: gall chwerthin chwarae rhan bwysig yn y broses hon.¹⁸ Mae chwerthin, fel rhan o'r system nerfau parasymphetig yn ein helpu i ddianc rhag cyflwr o straen parhaus. Gall hyd yn oed clywed chwerthin helpu.

Dull yn ymdrin â Chryfderau

Wrth ymwneud â dull yn ymdrin â chryfderau wrth gydweithio gyda phobl hŷn, mae'n bwysig adnabod a datblygu'r galluoedd maen nhw'n meddu arny'n nhw, yn hytrach na'r rhai maen nhw wedi eu colli. Mae hyn yn bwysig yn enwedig wrth gydweithio gyda phobl â gorffwylltra. Mae manau'r ymennydd sydd wedi'u heffeithio lleiaf gan orffwylltra yn gysylltiedig gyda dychmyg, teimladau ac emosiynau ⁹. Mae mynd ati i chwerthin a chwarae yn sbarduno'r manau hynny.



Caffi Gorffwylltra. (Llun gan Nick Harrington)

STORI DAVID

Pan oeddwn yn blentyn, roedd gan fy nhad ddwy ffordd o wneud inni chwerthin. Roedd yn chwerthin llond ei fol, gan ei orfodi i ddechrau, cyn y bydd yn ei wneud gyda chymaint o frwdfrydedd nes nad oedden ni'n methu peidio ag ymuno ag o. Neu weithiau buasai'n edrych arnom gyda golwg difrifol a dweud wrthym drosodd a throsodd, "Peidiwch â chwerthin. Dw i'n gwybod eich bod chi eisiau. Ond peidiwch â chwerthin. Peidiwch...". Roedd bob amser yn llwyddiannus gan yr oeddem wrth ein bodd yn chwarae'r gemau hyn a oedd yn gweithio gan yr oedden nhw'n gwneud inni feddwl am chwerthin cyn ein bod ni wirioneddol yn chwerthin.

Roeddem yn ei ystyried yn ddyn llon, yn enaid hael. Roedd yn ddyn a ddywedodd wrthym ni, "Ewch ati i chwerthin a bydd y byd yn chwerthin gyda chi". Roedd ef, yn debyg i sawl un arall, yn gwybod mai chwerthin ydy'r feddyginiaeth orau oll. Ond wrth iddo heneiddio, wrth i'w olwg waethygu, wrth ei symudedd waethygu, wrth iddo golli rheolaeth o'i gorff, daeth yn ddig a chwerw. Bu i'r holl ddrwgdeimladau, gofidiau ac anghyfiawnderau chwarae rhan tu hwnt o bwysig. Roedd cyfnodau lle'r oedd yn syllu ar y ddaear gan wgu, yn teimlo'n drist ac yn unig. Dyma'r dyn oedd arfer chwerthin llond ei fol ar fy jôcs hyd yn oed cyn imi ddweud y llinell glo ac erbyn hynny doedd prin yn chwerthin o gwbl.

Roeddwn i'n dymuno rhannu'r safbwynt hyn gydag o. Fe ysgrifennais gerdd iddo. Fe chwerthodd wrth imi ei darllen iddo. Teitl y gerdd oedd "Hen Ddyn Blin". Fe wnaethom ni i gyd chwerthi'n gyda'n gilydd ac fe gododd ei galon. Bu i'r chwerwedd beidio ac fe ddychwelodd yr atgofion melys. Roedd modd inni gyfathrebu. Roeddem ni'n agosach unwaith eto. Erbyn yr oedd yn bryd imi adael, roedd y ddau ohonom yn rhannu teimlad braf.

Fe wnaeth fyw rhan olaf ei fywyd mewn fflat mewn llety gwarchod ac yna mewn gwely ysbyty ac yn olaf ystafell mewn un cartref gofal ac yna un arall. Pan symudodd i'r cartref gofal olaf, roedd yn rhaid iddo roi'r gorau i'w fflat. Doedd gan yr ystafell newydd ond ychydig o silffoedd ar gyfer ei atgofion a thrysorau. Wrth imi drefnu ei bethau yn ei fflat er mwyn dewis beth fuasai o bosib yn eu dewis ar gyfer ei ystafell bryd hynny, fe wnes i ddewis tedi bêr roeddwn i wedi'i roi iddo deuddeg mlynedd yn ddiweddarach. Roedd y tedi wedi bod yn eistedd yn ei amryw ystafelloedd fyw dros y blynyddoedd gyda golwg od ar ei wyneb a oedd yn dod a gwen i wyneb fy nhad. Roedd rhai yn meddwl ei fod yn syniad hurt ond pan wnaethom ni gyrraedd ei ystafell a mynd ati i ddadbacio'r pethau roedden ni wedi dod ag iddo, y tedi wnaeth godi ei galon fwyaf. Roedd gan y tedi bêr hwnnw atgofion braf anfarwol yn gysylltiedig gydag o.

Y tro diwethaf y bu imi ymweld ag o, roeddwn yng nghwmni fy mam a fy mrawd ac roeddem ni'n gwenu ac yn chwerthin gyda'n gilydd gan greu atgofion hapus emosiynol ac am byth inni.

Yn y dyddiau cyn cynhebrwng fy nhad, doedd yna ddim cyfle imi grio. Fe ddigwyddodd popeth mor sydyn, ac mewn tref ymhell o fy nghartref. Yn union cyn inni fynd mewn i'r capel, roeddwn i y tu ôl i'r dorf ac ar fy mhen fy hun am eiliad. Fe droes i ffwrdd, gwenu a chwerthin cwpl o weithiau ar atgofion melys. Roeddwn yn medru teimlo'r chwerthin yn fy helpu i ymlacio. Yna fe ddoth y dagrau.

2. SUT I FYND RHAGDDI

“Chwerthin a gwenu ydy’r gwrth-gyffuriau gorau i atal heneiddio” / “Laughter and smiling are the best antidotes to aging.” (Demi Moore)

DULL O’R BRIG I LAWR A CHYFLWYNO’R CEFNDIR

Caffael cefnogaeth rheoli

Cyn mynd ati gydag unrhyw waith datblygu, mae’n bwysig gofalu eich bod yn medru manteisio ar gefnogaeth gan berchnogion neu reolwyr cartrefi gofal neu fudiadau. Byddan nhw’n medru cymeradwyo datblygiad neu weithgaredd newydd ond yn ogystal maen nhw’n chwarae rhan allweddol mewn cefnogi arbrofi ar y rheng flaen. Mae angen dathlu’r gwaith effeithiol ac ystyried yr agweddau nad oedd mor effeithiol fel cyfleoedd dysgu. Mae angen i reolwyr weithredu fel arweinwyr. Mae dyletswydd arweinydd wedi’i grynhoi yn arbennig mewn adolygiad Harvard o fudiadau llwyddiannus sy’n gofalu bod eu gweithlu yn gweithredu hyd eithaf eu gallu:

“Mae’r arweinwyr arloesi mwyaf blaenllaw yn canolbwyntio ar osod y llwyfan ac nid perfformio arno o reidrwydd”. Linda Hill, Collective Genius

Datblygu’r diwylliant cyfundrefnol delfrydol ar gyfer chwerthin a chwaraëusrwydd

Roedd y model gofal hanesyddol ar gyfer pobl hŷn yn canolbwyntio’n bennaf ar anghenion corfforol preswylwyr, heb ystyried chwerthin a chwaraëusrwydd. Fodd bynnag, yn ystod y degawdau diweddar, bu newid sylweddol yn ffordd o feddwl pobl. Mae’n bosib caiff hyn ei grynhoi orau gan waith Mike Nolan a oedd yn Athro Nyrsio ym Mhrifysgol Sheffield cyn iddo ymddeol. Bu i waith Mike yn ymwneud â chartrefi gofal ac ysbytai adnabod chwe **Theimlad** sydd angen bod wrth wraidd beth mae’n ei alw’n **amgylchedd gofal cyfoethocach** (lle mae modd i chwerthin a chwaraëusrwydd ddatblygu a ffynnu). Mae angen i breswylwyr a chleifion fedru teimlo’r synhwyrau hyn yn ogystal â gofaluwyr teulu sy’n ymweld ac yn bwysicach oll, gweithwyr gofal y rheng flaen. Mewn amgylcheddau gofal cyfoethocach, mae rheolwyr yn ceisio gofalu am les **cyd-ddibynnol** preswylwyr, gofaluwyr teulu a gweithwyr gofal y rheng flaen.

Dyma’r Teimladau:

- **Teimlad o Ddiogelwch:** i deimlo’n saff a diogel, ddim yn unig yn gorfforol ond yn feddyliol hefyd.
- **Teimlad o Ddilyniant:** i deimlo fel bod yr hyn rydym yn ei wneud yn y presennol yn gysylltiedig gyda’n gorffennol.
- **Teimlad o Berthyn:** i deimlo’n rhan o *bethau*, cynnal perthnasau sydd eisoes yn bodoli a ffurfio rhai newydd.
- **Teimlad o Bwrpas:** meddu ar nodau gwerthfawr i’w cyflawni a theimlad fod *gen i rywbeth i’w gyfrannu*.
- **Teimlad o Gyflawniad:** i deimlo’ch bod yn medru cyflawni’r nodau uchod a theimlo’n fodlon gyda’ch ymdrechion.
- **Teimlad o Bwysigrwydd:** i deimlo fel eich bod chi o bwys, bod eich bywyd yn bwysig a bod pobl eraill yn eich cydnabod ac yn eich gwerthfawrogi.

Mae rhai o’r rhain yn gysylltiedig yn uniongyrchol gyda rhyddhau hormonau hapus.

Cyn mynd ati i chwerthin a chymryd rhan mewn gweithgareddau chwareus, gall fod yn ddefnyddiol ichi adolygu diwylliant cyfundrefnol y gofal ac i wirio a ydy’n mynd i’r afael â’r chwe Theimlad hyn.

10 egwyddor allweddol ar gyfer cartrefi gofal sy'n croesawu ac yn annog chwerthin

- **Mae agwedd yn hollbwysig.** Mae'r ffordd rydym yn ystyried pethau yn dylanwadu ar ein profiadau ynghlwm â nhw. Os byddwn yn chwilio am elfennau negyddol, gallwn ddod o hyd iddyn nhw. Os byddwn yn chwilio am elfennau cadarnhaol, gallwn ddod o hyd iddyn nhw.
- **Gallwn ond newid pethau os ydym yn ymroddedig 100%.** Fel man cychwyn, ewch ati i gymryd rhan mewn gweithgareddau sydd am ddim neu sy'n rhad ac sy'n golygu dim ymdrech neu amser ychwanegol bron gan y staff.
- **Mae gweithgareddau lle'r ydym wedi ymgolli ynddyn nhw yn gyfan gwbl yn help inni fod yn y presennol.** Mae ein meddwl fwyaf hapus pan fyddwn yn y presennol. Gall diddordebau, gweithgareddau, teithiau, pethau i'w gwyllo, cerddoriaeth, symud, gwerthfawrogi bwyd da godi ein hymwybyddiaeth. Mae bod yn ymwybodol yn golygu bod yn y presennol.
- **Rydym yma gyda'n gilydd,** felly, lle'n briodol cofiwch ymwneud gyda phreswylwyr, ymwelwyr a gwirfoddolwyr. Gall feddu ar rym a dewis cyfrifoldebau godi calon pobl, gefnogi mymryn o annibyniaeth a chynnig teimlad o gyflawniad, perthyn a theimlad cartrefol. Mae'n gartref i bobl.
- **Mae egni brwdfrydig person yn eu gwneud yn fwy atyniadol ac yn annog cyfeillgarwch.** Gall chwerthin ein helpu i newid fymryn. Mae chwerthin yn ymledol ac yn wych er mwyn dod â phobl ynghyd. Mae egni da hefyd yn ymledol.
- **Mae symud yn gorfforol pan yn bosib yn newid ein teimladau.** Wrth gymryd rhan mewn Yoga Chwerthin, rydym yn dweud "Mae symud yn ennyn teimlad."
- **Annog cydweithio priodol fel enghraifft drwy drefnu cadeiriau yn wynebu ei gilydd yn hytrach na mewn rhesi.** Gall gweithgareddau a chydweithio leddfu diflastod a chodi calon. Dydy eistedd ar ein pen ein hun yn disgwyl i rywbeth ddigwydd ddim yn ddelfrydol.
- **Manteisio ar ystyr wreiddiol wirion (silly).** Mae'r gair yn deillio o'r hen air Saesneg Seely, sef hapus, dedwydd, lwcus neu fendigedig.
- **Hanfodion perthnasau da ydy DPY, sef Derbyn, Parch ac Ymddiriedaeth;** cyfrifodeb y person hynny sy'n deall ydy hi i ofalu bod y rhain yn bodoli mewn perthnasau.
- **Datblygu ar yr hawl i gydweithio.** Ni fydd rhai pobl yn dymuno cydweithio a bydd angen i rai eraill ddatblygu a chynnal ymddiriedaeth.

Nodyn am fod yn y presennol

Mae bod yn y presennol yn allweddol ar gyfer hapusrwydd. Pan fyddwn wedi ein hymgolli yn y presennol, byddwn yn rhoi'r gorau i bryderu am y dyfodol a gofidiau'r gorffennol. Gallwn ymgolli, mewn enghraifft, mewn cerddoriaeth, mewn gweithgareddau creadigol a diddordebau. Mae'n gyfle i'n meddwl gael hoe fach ac rydym yn manteisio ar hapusrwydd ac yn ymlacio ac mae hyn fel arfer yn arwain at chwerthin.

Bydd pobl yn cydweithio pan fo nhw'n dewis gwneud hynny, efallai ar ôl gweld pobl eraill yn mwynhau. Hefyd gallan nhw fod yn fodlon manteisio ar gyfleoedd newydd os ydy hi'n ymddangos nad oes yna unrhyw beth yn newid mewn gwirionedd.

Gan gydnabod fod gweithwyr gofal rheng flaen yn bobl brysur, bu i David Sheard ddatblygu'r *Dull Pili Pala* i'w ymarfer. Y nod ydy gofalu fod pob tasg gofal yn gyfle i gysylltu gyda phobl. Tra bod pili pala yn brysur, pan mae'n glanio ar flodyn, mae'n rhoi sylw manwl i'r blodyn penodol hwnnw cyn hedfan at y blodyn nesaf. Mae David yn awgrymu fod modd trawsnewid pob tasg gofal i fod yn gyfle i fanteisio ar gysylltiad gyda phobl, tynerwch a chwerthin. Bydd effeithiau hyn yn para ymhell tu hwnt i'r ennyd ei hun. Mae'n egluro'r dull yn y fideo canlynol:

<https://www.youtube.com/watch?v=DWpiggVpEys>

CREU'R AMGYLCHEDD PRIODOL AR GYFER CHWERTHIN A CHWARËUSRWYDD

“Dydym ni ddim yn chwertthin gan ein bod ni'n hapus. Rydym yn hapus gan ein bod ni'n chwertthin.” (William James)

Does yna neb eisiau i rywun ddweud wrthyn nhw am fod yn hapus, ond gall ein hamgylchedd ddylanwadu ar y ffordd rydym yn ei deimlo. Mae David Sheard yn awgrymu'r angen i greu amgylchedd tebyg i 'gartref' yn llawn 'pethau' y mae modd i breswylwyr, teuluoedd a gweithwyr gofal eu cydio a defnyddio. Mae enghraifft o'r math hwn o amgylchedd corfforol ac emosiynol, lle mae chwertthin a chwaraëusrwydd yn ffynnu yn ymddangos yn y ffilm **We are Family**. Gallwch fwrw golwg arni ar YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=4gcaElkEFfE>

Gyda dim ond ychydig o ymdrech, gall mân newidiadau wneud gwahaniaeth. Fel enghraifft, gall deimlo'n llawer mwy cyfeillgar dweud, “haia” neu “helo” cyn dweud enw rhywun pan rydych yn dymuno dal eu sylw. Gall dweud “Haia Robert” greu gwell cysylltiad yn hytrach na galw “Robert” yn unig. Yn ogystal, gall siarad gyda rhywun gan chwertthin yn briodol wrth eu gwthio mewn cadair olwyn am ychydig funudau greu effaith. Ewch ati i chwertthin a chwarae yn briodol mewn bywyd o ddydd i ddydd.

Mae'n bosib gall newidiadau yn yr amgylchedd ysgogi teimladau neu annog cymryd rhan. Gall yr effaith ac argraff fod yn fach. Does dim rhaid i newidiadau fod yn barhaol. Dyma ychydig o'r ffyrdd posib o greu amgylchedd corfforol effeithiol ar gyfer chwertthin a chwaraëusrwydd:

- Lluniau o bobl yn chwertthin. Gall lluniau o bobl yn gwenu a chwertthin o ddifrif wneud inni chwertthin a gwenu (yn ymwybodol neu'n anymwybodol). Mae babanod yn chwertthin yn enghraifft dda os yn briodol. Rhowch lluniau o bobl yn chwertthin mewn ystafelloedd a manau cymunedol.
- Mae lliwiau waliau yn dylanwadu ar ein teimladau. Ystyriwch amgylchedd chwaraëus priodol a llachar gyda themâu hapus.
- Ystyriwch beth i'w gosod ar fyrddau bwyd er mwyn ceisio dod a gwen i wyneb y preswylwyr.
- Neilltuwch hysbysfwrdd ar gyfer hysbysiadau, cardiau post a lluniau sy'n codi calon yn unig.
- Gofalu fod gennych chi gasgliad o lyfrau, celf a chrefft a gemau hwyl a chalonogol.
- Gofalu fod gennych chi fasedd sy'n llawn canmoliaethau.
- Dangoswch raglenni Teledu cerddoriaeth neu gomedi all godi calon y preswylwyr. Mae pawb yn hoff o wahanol gomedi, felly ar gyfer y sioeau mwyaf poblogaidd, gallwch drefnu amser penodol ar gyfer gwyllo teledu yn y manau cymunedol. Efallai gall grŵp bach o breswylwyr helpu gyda threfnu hyn.
- Gallwch lunio taflen A4 2 neu 4 ochr gyda lluniau o bobl hŷn yn chwertthin o ddifrif, ynghyd ag anectodau maen nhw'n eu rhannu ynghylch beth maen nhw'n cofio wnaeth wneud iddyn nhw wirioneddol chwertthin yn y gorffennol. Gallwch lunio'r daflen yn y cartref gofal neu gyda help mudiad allanol neu wirfoddolwyr.
- Gall wisgo lliwiau llachar godi ein calon hefyd!

Yn enwedig, ar gyfer y bobl hŷn sy'n aros yn eu hystafelloedd, ystyriwch sut maen nhw'n cyfathrebu ac ystyriwch eu hamgylchedd. Gallwch osod lluniau o bobl yn chwertthin, lluniau fydd yn codi eu calon a gwrthrychau sy'n ystyrlon iddyn nhw. Gofalwch eich bod yn gwybod beth mae eich preswylwyr yn eu hoffi. Dewch â gwrthrychau sy'n cynrychioli eu diddordebau personol. Defnyddiwch lliwiau priodol. Hefyd cofiwch ymwneud gyda'r preswylwyr a'u canmol yn briodol gyda gwen.

3. GWEITHGAREDDAU YN YMWNEUD GYDA CHWERTHIN - CANOLBWYNTIO AR CHWERTHIN

CLWB CHWERTHIN

Ar gyfer y rheiny sy'n mwynhau mynychu gweithgareddau grŵp, gallwch efallai gynnal Clwb Chwerthin untro neu reolaidd neu wahodd Arweinydd Yoga Chwerthin i'w gynnal. Cafodd Yoga Chwerthin ei greu gan Feddyg Teulu Indiaidd, Dr Madan Kataria, ym 1995. Mae'n ymwneud â chwerthin am ddim rheswm: does dim angen jôcs, dim ond parodrwydd i fod yn chwareus.



Yoga chwerthin ac Yoga i'r wyneb.

- **Mae'n ddosbarth ymarfer cymedrol yn ymwneud â chwerthin a chwaraëusrwydd:** Byddwn yn arwain gemau a gweithgareddau cymedrol a phriodol gyda chwerthin a symudiad corfforol fel deilliannau. Os ydym yn mwynhau'r dosbarth, ni fyddem yn sylwi ein bod yn ymarfer!
- **Ydy, mae hyn yn ymarfer.** Bosib ein bod yn symud ein breichiau, ysgwyddau, gyddfau ac yn troi ein cyrff o ochr i ochr, clapio a mwy heb ei ystyried fel ymarfer corff. Ond mae o!
- **Pwy fydd yn mynychu:** Preswylwyr ynghyd â rhai staff / gwirfoddolwyr. Mae croeso i ymwelwyr ymuno yn y dosbarthiadau hefyd.
- **Pwy fydd yn ei arwain:** Gall un neu ddau aelod o staff ei arwain, neu Arweinydd Yoga Chwerthin. Dydym ni ddim yn ddifyrwyr, ein dyletswydd ydy hwyluso cymryd rhan. Efallai gallwn wisgo dillad llachar, defnyddio cyfarpar a chwarae cerddoriaeth. Hefyd mae angen inni fod yn llawen. Mae'n bosib y byddwn yn defnyddio arwyddion sylweddol i'r rheiny sy'n drwm eu clyw ac yn symud o gwmpas llawer.
- **Nodau** y sesiwn ydy ymarfer, mwynhau, bodoli yn y presennol a chwerthin.

- **Hyd:** Fel arfer bydd sesiwn yn para 10 i 50 munud fel gweithgaredd ar ei ben ei hun. Gall hefyd fod yn weithgaredd byr fel rhan o sesiwn arall. Os oes cyfnod cymdeithasu yn dilyn y gweithgaredd hefyd yna gall bara hyd at 90 munud.
Mae'n rhaid i staff fod yn bresennol. Y mwyaf parod fydd staff i ymuno, y mwyaf llwyddiannus fydd y sesiynau. Bydd angen mwy o staff lle bydd angen mwy o gefnogaeth ar breswylwyr ac ar gyfer sesiynau hirach. Gall y staff helpu'r preswylwyr i ganolbwyntio, eu helpu i ddeall y cyfarwyddiadau ac ategu at egni a brwdfrydedd y grŵp.



- **Trefn yr ystafell:** Buasai'n well gosod y cadeiriau yn agos at ei gilydd mewn cylch. Mae modd cyflawni pob gweithgaredd wrth eistedd mewn seddi, gyda'r rheiny sy'n cymryd rhan yn ymestyn tuag at y rheiny sydd bob ochr iddyn nhw. Weithiau mae'n bosib y bydd y rheiny sy'n cymryd rhan yn dymuno symud o gwmpas a rhyngweithio gyda phobl yn bellach i ffwrdd iddyn nhw. Fe gaiff y rheiny sy'n cymryd rhan ddewis sut maen nhw'n dymuno cymryd rhan.
- **Y broses:** Mae'n bosib y bydd yn heriol i rai ar y dechrau ac mae'n bosib y byddan nhw'n teimlo'n swil. Fodd bynnag mae chwerthin yn ymledol a fesul tipyn byddwn yn clywed ac yn gweld eraill yn chwerthin yn llon, ac mae hynny yn annog pawb arall i ymuno. Mae'r cynnydd mewn egni yn arwain at ryddhad drwy chwerthin.
- **Gweithgareddau calonogol:** Rydym yn annog y rheiny sy'n cymryd rhan drwy fod yn sensitive, yn barchus, gofalu eu bod yn teimlo'n rhan o'r gweithgaredd, cydweithio gyda nhw, eu cyfarch, cadw cyswllt llygaid, ysgwyd dwylo, gwenu, canu caneuon gyda nhw a rhannu ein chwerthin a llawenydd gyda nhw. Rydym yn dweud wrth bobl am ymuno gyda'r gweithgareddau maen nhw'n dymuno eu cyflawni yn unig.
- **Effaith y Clwb Chwerthin:** Mae'n gadael teimlad braf yn dilyn y newidiadau ffisiolegol. Gall y teimlad braf bara ymhell wedi i'r sesiwn ddod i ben. Ar gyfer preswylwyr gyda chof tymor byr gwael, mae emosiynau yn parhau hyd yn oed os ydy atgof y gweithgaredd yn diflannu.
- **Gweithgareddau:** Bydd y rhain yn amrywio ond byddan nhw'n dilyn patrymau tebyg, yn dibynnu ar:
 - Maint y grŵp, galluoedd yr unigolion ac ystyriaethau arbennig;
 - Hyd y sesiwn, amser o'r dydd a'r tywydd. Mae angen egni ar bobl i chwerthin, felly ar ddiwrnod poeth neu'n union ar ôl pryd, bydd y gweithgareddau'n arafach;
 - Personoliaeth yr arweinydd. Yn ddelfrydol, fe fydd yr arweinydd yn arwain y gweithgareddau'n naturiol.

Gwelwch dudalen 22 yn yr adran adnoddau i weld enghraifft o'r gweithgareddau mewn sesiwn cyflawn.

Profiad Clwb Chwerthin Anita

Bu i Anita fynychu ei gweithdy chwerthin cyntaf yn 81 oed. “Rydw i’n meddwl ei fod yn fendigedig bod pobl yn anghofio am eu swildod a theimlo’n rhydd i chwerthin. Fe wnaeth wneud imi ddymuno fod modd imi ymlacio a rhyddhau fy hun oddi wrth fy hun. Rydw i’n berson swil. Dydw i ddim yn berson allblyg. Gallaf siarad yn hawdd ond ni allaf chwerthin yn hawdd,” dywedodd.

Mae pobl o wahanol genhedloedd yn meddu ar wahanol werthoedd a chredoau yn ymwneud â chwerthin. “I ddatgan ychydig am fy nghefnidir i, roedd fy nau riant yn gweithio chwech i saith diwrnod yr wythnos. Doedden nhw byth yn mynd â fi ar ddiwrnodau allan, byth yn mynd â fi i’r parc. Roeddwn ond yn mynd allan gyda nhw i briodasau a chynhebyrgau. Roedd yn rhaid imi fod yn hynod hunan-gynhaliol a doeddwn i byth yn dangos emosiwn. Fe gefais fy magu yn ystod cyfnod lle dylai bod plant yn ddistaw. Dydw i ddim yn cofio chwerthin gyda fy rhieni. Gall geisio fy ngwneud imi chwerthin wneud imi grio.”

Gan drafod ei hail weithdy, fe ddywedodd Anita, “Fe wnes i ei fwynhau. Yn ystod y gweithdy, fe wnes i ddechrau ymdopi’n well gydag o”. A beth fuasai’n ei wneud yn haws iddi? “Ei gyflawni yng nghwmni pobl rydw i’n eu hadnabod .”

Erbyn hyn mae gan Anita bethau yn ei chartref sy’n gwneud iddi wenu. Mae ganddi gardiau post gwirion, lluniau teulu lle mae pawb yn gwenu, llyfrau o gerddi a lluniau doniol a thegan mwnci sy’n chwerthin pan fyddwch yn gwasgu ei law. Pan rydw i’n ymweld gyda hi, rydym yn adrodd jôcs ac yn ymddwyn yn wirion oherwydd rydym ni wedi arfer gwneud hynny.



Gweithgareddau clwb chwerthin.

AR GYFER STAFF A GWIRFODDOLWYR

Gall dreulio ychydig amser yn trin a thrafod chwerthin ein helpu i ddeall ein chwerthin ein hun a chwerthin y bobl hŷn, gofawyr ac ymwelwyr rydym yn ymwneud gyda nhw: pam ein bod yn chwerthin, ystyr chwerthin a sut mae’n gwneud inni deimlo. Efallai gallwn ddod o hyd i ffyrdd newydd o fynd i’r afael â heriau a siomedigaethau bywyd gan chwerthin a bod yn chwareus a ffyrdd o ymwneud gyda phobl. Gall hyfforddiant hefyd ddangos i staff sut gallan nhw gynnal eu Clwb Chwerthin eu hunain, un ai fel prif weithgaredd neu fel rhan o weithgaredd arall.

4. GWEITHGAREDDAU ERAILL I ANNOG CHWERTHIN A GWENU

Dewch o hyd i bethau sy'n ymddiddori pobl a diddordebau cyffredin: yn aml iawn mae chwerrthin a gwenu yn sgil-gynnyrch, Ewch ati i'w hannog i gymryd rhan mewn diddordebau a chysylltu gyda phobl. Yn aml iawn, mae Chwarrëusrwydd yn allweddol.

“Gwen ydy'r pellter lleiaf rhwng pobl” (Victor Borge)

CREU CASGLIAD CHWERTHIN

Ar gyfer y dyddiau hynny lle nad ydym yn teimlo fel chwerrthin neu wenu, gallwn baratoi bag neu flwch o bethau fydd yn help inni chwerrthin a theimlo'n hapus. Gall gynnwys:

- Lluniau o'ch teulu, anifeiliaid anwes a llefydd;
- Recordiadau sain a fideo;
- Llyfrau ac eitemau a oedd yn gwneud inni wenu yn y gorffennol;
- Teganau, gemau ac eitemau sy'n gwneud inni chwerrthin rwan;
- Lluniau diweddar ohonom yn chwerrthin gyda'n gilydd.

Gallwn agor ein Blwch Chwerrthin pan fyddwn yn dymuno chwerrthin ond yn teimlo na allwn ni.

CADWCH DDYDDIADUR CHWERTHIN

Bydd pethau wnaeth wneud inni chwerrthin o ddifrif yn y gorffennol yn gwneud inni wenu neu chwerrthin pan fyddwn yn cofio amdany'n nhw yn y dyfodol. Dydym ni ddim yn golygu jôcs yn unig ond hefyd profiadau bywyd a sgysiau ac ati gyda phobl eraill.

Ar gyfer yr amseroedd hynny lle bu inni chwerrthin allan yn uchel o ddifrif, cofnodwch yr atgof: lle'r oeddem ni, pwy oedd yna a beth ddigwyddodd ar y pryd ac efallai ar ôl y digwyddiad hefyd. Mae'n bosib mai dim ond ychydig o atgofion fydd gennych chi. Gallwn ysgrifennu neu ddefnyddio lluniau a recordiadau i'w cadw'n ddiogel.

Dydy hi byth yn rhy hwyr i gychwyn dyddiadur chwerrthin. O bryd i'w gilydd cofiwch ddiweddarau'r dyddiadur gyda straeon chwerrthin newydd. Wrth inni dyfu'n hyn, gall ein dyddiadur chwerrthin gynnig pynciau i'w trafod a chwerrthin ar y cyd.

TAFLENNI CHWERTHIN

Ewch ati i gasglu anecdotau doniol a llawen am fywydau pobl a chymryd lluniau o bobl yn chwerrthin llond eu bol. Gallwch lunio taflenni yn defnyddio'r lluniau a'u gosod ar hysbysfyrddau neu eu gadael ar fyrddau, ynghyd â lluniau chwareus a gwirion. Gall weld gwiriondeb ein tywys i'r presennol. Gall bobl yn y cartref gofal neu ymwelwyr lunio'r taflenni neu gall ysgolion eu llunio fel rhan o brosiectau neu gall mudiadau allanol eu llunio.

MANTRA ORIOG

Oes yna ymadrodd sy'n gwneud inni chwerrthin neu wenu er gwaethaf popeth arall? Mae'n bosib ei fod yn ymadrodd grŵp neu yn unigol. Fy un i ydy, “Ha ha ha bloody ha,” ac mae'n gwneud inni chwerrthin neu wenu pan fyddaf yn ei ddweud yn uchel. Mae chwerrthin yn ein helpu i ymdopi a theimlo'n hapusach.



Mae'n bosib gall lluniau llon wneud inni wenu! (Llun gan jamesphotography.co.uk)

CYSYLLTU DRWY ROI A DERBYN

Bydd rhoi i eraill, fel sy'n briodol, yn dod a llawenydd a gwen i'r rhoddwr a'r derbyniwr. Mae'n bosib y bydd yn un o'r canlynol:

- **Gwen gwirioneddol.** Gallwn adnabod gwen ffug fel arfer, ond mae gwen gwirioneddol yn ymddangos yn ddigymell. Mae'n llon (cyhyd â'n bod ni ddim yn gwenu ar bawb ac yn disgwyl ymateb!)
- **Cofleidiad, gafael llaw, rhoi braich dros ysgwydd.**
- **Canmoliaeth.** Bydd rhai pobl yn teimlo cywilydd wrth glywed canmoliaethau, ond mae canmoliaethau gwirioneddol (wedi'u cyflwyno mewn ffordd ddiraro o bosib) yn fodd o godi calon pobl!
- **Clod.** Rydym yn teimlo wedi ein calonogi, wedi ein cydnabod ac yn werthfawr pan fyddwn yn derbyn clod gwirioneddol wedi'i gyflwyno o ddifrif. Weithiau mae dim ond codi o'r gwely yn y bore yn gyflawniad dylid ei glodfori.
- **Anrheg fach.** Mae anrhegion bach wedi'u cyflwyno mewn ffordd wirioneddol yn gwneud i bobl wenu. Gallwch gyflwyno anrhegion bach yn aml.
- **Trît.** Gall trît godi ein calon, ennyn ein diddordeb a gwneud inni deimlo'n hapus. Gallwch gyflwyno trîts bach yn aml.
- **Dathliad neu ddigwyddiad arbennig.** Mae'n braf dod â phobl ynghyd o'u gwirfodd eu hun i ddatlu a byddwch bron yn sicr yn chwerthin.

Rhoi i'n gilydd

Pob dydd mae'n bosib y byddwn yn dewis trît, her, antur. Mae'n dibynnu ar sut rydym yn ystyried bywyd: bosib y byddwn yn sylwi ein bod eisoes yn mwynhau trîts ac ati.

Drwy werthfawrogi cysylltiadau, gosod nod sy'n codi calon, cydnabod ein cyflawniadau dyddiol, bwrw golwg ar yr heriau rydym wedi'u goresgyn ac annog chwaraëusrwydd priodol yn ein bywydau pan fo pethau'n ddifrifol, gallwn ryddhau ychydig o'n hormonau hapus.

Diolchgarwch.

Gall ymddwyn yn ddiolchgar roi hwb i'n hegri. Beth am adnabod tri pheth rydym yn ddiolchgar amdany'n nhw bob diwrnod. Mae'n bosib y byddan nhw'r un peth pob diwrnod. Mae bod yn ddiolchgar yn gwneud gwyrthiau.

Cystadlaethau a gwobrau, tlysau a thystysgrifau a medalau.

Gall y rhain fod ar gyfer preswylwyr, staff ac unrhyw un a dweud y gwir a gallwch eu cyflwyno am bob math o gyflawniadau.

- Gall **medalau** fod yn adnodd chwareus. Maen nhw'n syniad neis gan fod modd inni eu harddangos yn ein hystafell neu swyddfa. Gallwn wobrwyo (ein hunain) gyda medalau mewn ffordd chwareus am dderbyn sefyllfaoedd ac am fod yn dda am arferion drwg nad ydym ni eisiau eu gwneud mewn gwirionedd. Os nad oedd bwriad drwg neu esgeulustod, yn hytrach na chosbi ein hunain am wneud rhywbeth o'i le, dewch inni fod yn chwareus a chyflwyno medal am gyfle dysgu. Os gallwn ni anghofio'n sydyn wrth wenu, yna gallwn ddysgu a symud ymlaen.
- Mae **gwobrau a thystysgrifau** yn ymddangos ychydig yn fwy difrifol. Fe allan nhw godi calon pan fo rhywun wedi cyflawni rhywbeth.
- Gall **cystadlaethau** gydag elfen o chwaraëusrwydd fod yn syniad da (os na fyddwch yn ei drin yn rhy o ddifrif neu fod gwobr anghymesur). Gallan nhw ymwneud â chynigion neu ddigwyddiadau ar hap neu fod yn gystadlaethau lle mae'r rheiny sy'n cymryd rhan yn dewis yr ennillydd, neu, yn well fyth, gall pawb sy'n cymryd rhan fod yn enillwyr.



Dod o hyd i ddigrifwch yn y byd o'n cwmpas.

I YMWELWYR

Er gwaethaf heriau posib i ymwelwyr, ein nod ydy gofalu bod eich ymweliad mor ddymunol phosib. Gall chwerthin a chwaraëusrwydd godi calon pawb, gan gynnwys y person sy'n gyrru'r car, y plant syth methu ag aros adref a'r prif ymwelydd sy'n dymuno treulio mwy o amser gyda rhywun. Os ydy'r ymwelwyr wedi'u hymgoli mewn rhywbeth yna gall hyn ofalu bod yr ymweliad yn codi eu calon.

- Ar gyfer plant, gallwch ofalu bod blwch tegau ar gael bob amser.
- Ar gyfer oedolion, gallwch gynnig casgliad bach o lyfrau, eitemau a gemau difyr a gweithgareddau i gymryd rhan ynddyn nhw y tu allan pan fo'r tywydd yn ffafriol.
- Trefnu fod gennych chi lyfr gwaith i'r ymwelydd ei gwblhau. Fe allan nhw ysgrifennu pynciau i'w trafod, yn enwedig yn ymwneud ag amseroedd da yn y gorffennol, gan gofio cyfnodau o chwerthin. Gall yr ymwelwyr hefyd ysgrifennu unrhyw nodiadau am beth oedd yn gadarnhaol am eu hymweliad a syniadau ar gyfer ymweliadau yn y dyfodol.

Stori Joe

Pan fyddaf yn ymweld â Mam yn ei chartref gofal, y drefn ar gyfer pob ymweliad ydy arwyddo pan rydw i'n cyrraedd, dod o hyd iddi a mynd gyda'n gilydd i eistedd ar yr un sofffa. Mae'n arfer fel defod. Mae'r sofffa yn eithaf isel a gyda'n gilydd rydym yn pendroni sut y bydd hi'n cwrcwd mor isel i eistedd arni ac rydym yn chwerthin gyda'n gilydd. Mae hi'n 91 sy'n rif cysefin felly rydw i'n egluro iddi, "Mam, rydych chi ar eich anterth", ac rydym yn chwerthin gyda'n gilydd. A phan fydd hi'n teimlo'n isel iawn ac yn dweud ei bod hi eisiau neidio oddi ar y to, rydw i'n dweud, "Mam, wnewch chi byth lwyddo i gerdded fyny'r holl risiau a hyd yn oed tasech chi, rydych chi mor ysgafn y dyddiau yma, fel y gwnewch chi ond hedfan fel barcud". Ac rydym yn chwerthin gyda'n gilydd. Roeddwn i arfer gwneud iddi chwerthin wrth dynnu ystumiau gwirion ac mae hi'n tynnu ystumiau gwirion tuag ata i ac rydym yn chwerthin gyda'n gilydd. Cyn imi adael, mae hi'n dweud ei bod hi'n teimlo'n hapus.

Gweithgareddau rhwng cenedlaethau a phlant.

Gall plant fod yn adloniadol yn anfwriadol ac maen nhw'n gwneud inni chwerthin yn aml. Gall dim ond eu gwyllo yn chwarae yn y cartref gofal godi ein calon oherwydd eu hegri. Gallwn deimlo cysylltiad emosiynol pan maen nhw'n chwerthin neu hyd yn oed crio. Maen nhw'n ein cysylltu ni gyda'n natur ddynol ein hun. Yn aml iawn mae gan y rhieni sydd yng nghwmni'r plant wynebâu llon wrth iddyn nhw chwarae gyda'u plant. Gall yr egni ein helpu i ymlacio, tawelu ein meddwl a theimlo'n llawen.

PARATOI AR GYFER EIN HENAINT EIN HUN.

Gall ofalu ein bod yn chwerthin wella ein hansawdd bywyd. Yn aml, mae'r gallu i chwerthin yn gostwng wrth inni heneiddio. O ran comedi, mae'n bosib na fyddwn yn deall jôcs a'r dylanwadau diwylliannol maen nhw'n eu trafod. Fodd bynnag gallwn fynd ati i lunio dyddiadur chwerthin rŵan i'n helpu i gofio adegau llon a doniol. Mae digrifwch yn beth unigryw i wahanol bobl ond mae chwerthin yn gyffredinol. Gyda datblygiadau technegol, gallwn fanteisio ar flychau a dyddiaduron ar-lein.

GWRTHRYCHAU CHWAREUS – GWERSI YN SGIL Y PROSIECT CHWERTHIN / LAUGH



Mae LAUGH® yn brosiect ymchwil o dan arweiniad yr Athro Cathy Treadaway sydd wedi bod wrthi'n datblygu gwrthrychau chwareus i ennyn diddordeb, cysuro a thawelu pobl sy'n byw gyda gorffwylltra a namau gwybyddol yn dilyn strôc. Mae tîm dylunio LAUGH® yn gweithio yng nghanolfan ymchwil CARIAD ym Mhrifysgol Prifddinas Caerdydd.

Caiff y gwrthrychau chwareus maen nhw'n eu datblygu eu creu yn sgil sgysiau a chyfweliadau gyda phobl yn byw gyda gorffwylltra, eu teuluoedd, gofawyr a gweithwyr proffesiynol yn y maes iechyd.

Mae'r gwaith yn seiliedig ar egwyddorion Dylunio Twymgalon a Chydymdeimladol, sy'n gofalu bod caredigrwydd cariadus tuag at y person wrth wraidd y broses dylunio. Hefyd mae'r gwaith yn canolbwyntio ar ofalu bod dyluniadau yn hynod bersonol, yn synhwyraidd ac yn helpu pobl i gysylltu gyda'i gilydd a'r byd o'u cwmpas.

Mae'r gwrthrychau chwareus maen nhw'n eu creu yn ddyfeisiau llaw rhyngweithiol gyda'r nos o gynnig symbyliad, yn lleihau gorbryder ac yn cynnig pleser i'r rheiny sydd methu symud o'u cadair neu wely ac yn profi heriau gwybyddol. Mae'r gwrthrychau chwareus yn symblu cyfnodau o aildeffro synhwyrau, gwella cymdeithasu a chynnig hwyl a chwerthin.



©CTreadaway LAUGH®



©CTreadaway LAUGH®



LAUGH® <https://www.laughproject.info> , [Professor Cathy Treadaway](#) and [Compassionate Design](#)

CLOWNIO – GWERSI O’R PROSIECT GWENU

Tra bod rhai yn ystyried chwerthin a chwaraëusrwydd fel gweithgareddau gwirion, dengys ymchwil gwyddonol yn Awstralia o’r enw’r Astudiaeth Gwenu ²⁰ bod tystiolaeth amlwg fod y cynlluniau *Laughter Boss* ac *Elder Clown* yn effeithiol yn rhoi hwb i les preswylwyr cartrefi gofal. Ni fu i’r cynlluniau hyn effeithio’n sylweddol ar iselder pobl, bu iddyn nhw effeithio’n sylweddol ar gynnwrf pobl sy’n gyflwr cyffredin ymysg preswylwyr, yn enwedig y rheiny sy’n byw gyda gorffwylltra.

Dyma glipiâu o’r cynlluniau Elder Clowns a Laughter Boss:

https://www.youtube.com/watch?v=qOVqO_aavWs

<https://www.youtube.com/watch?v=5fpNHafJRYU>

5. ADNODDAU ATEGOL

10 PRIF AWGRYM AR GYFER CHWERTHIN A CHWARËUSRWYDD MEWN CARTREFI GOFAL

Dyma 10 awgrymiadau chwareus yn arbennig ar gyfer staff a gwirfoddolwyr er mwyn gwella ansawdd bywyd pobl: mae chwerthin yn ein gwneud inni deimlo'n hapusach ond os ydym ni fel unigolion yn chwerthin mwy yn ein bywydau yna gall y rheiny o'n cwmpas elwa o'n hapusrwydd, tawelwch meddwl a golwg gadarnhaol tuag at fywyd. Gan fod gan bob un ohonom ni synnwyr digrifwch gwahanol, peidiwch byth â gorfodi neb i wneud rhywbeth gan ei fod yn ddoniol ichi. Gofynnwch iddyn nhw am ymuno gyda chi a chwerthin yn lle hynny.

1. Dechreuwch bob dydd gan chwerthin – mae un smal yn ddigonol! Gall staff ddechrau shift wrth chwerthin. Ewch ati i chwerthin gydag eraill neu ar eich pen eich hun. Gallwch hyd yn oed chwerthin ar eich pen eich hun yn y drych: os ydych chi'n teimlo'n flin, gallwch chwerthin yn flin, oherwydd bydd ymddwyn yn chwareus yn arwain at fwy o chwerthin gwirioneddol.
2. Rhowch wen o ddifrif i bawb. Os nad ydyw'n wen o ddifrif i ddechrau, daliwch ati beth bynnag! Gall gwen o ddifrif wella diwrnod rhywun yn sylweddol.
3. Rhannwch ganmoliaethau gyda'ch gilydd heb eich bod yn disgwyl neu angen un yn ôl. Gall rhoi ganmoliaeth deimlo mor dda â derbyn un. Mae canmoliaethau yn helpu pawb i werthfawrogi ei gilydd mwy.
4. Gofalwch bod casgliad o lyfrau, DVDs, CDs, lluniau, ffotograffau â phethau eraill sy'n gysylltiedig gydag atgofion hapus ar gael ar gyfer preswylwyr, ymwelwyr a staff. Gall unigolion hefyd fanteisio ar eu casgliad eu hun. Gosodwch luniau o bobl yn wirioneddol chwerthin llond eu bol ar y waliau a byrddau. Gallwch hefyd lunio newyddlen o luniau o bobl yn chwerthin ac anectodau doniol.
5. Gosodwch hysbysfwrdd sy'n codi calon (a lluniau yn y coridorau) er mwyn annog pobl i wenu a meddwl yn gadarnhaol. Gallwch gyflwyno ffeithiau ar fuddion chwerthin ar yr hysbysfyrddau neu nodiadau atgoffa am awgrymiadau'r rhestr hon.
6. Dewch o hyd i degan gwirion sydd mor wirion fel ei fod yn gwneud ichi feddwl am chwerthin. Llenwch gwpwrdd gyda nhw a gadewch i bobl eu benthg.
7. Lluniwch arfer fydd yn gwneud ichi chwerthin. Efallai gallwch eu llunio mewn grŵp. Gall staff gyflawni arfer penodol pan maen nhw'n cyrraedd neu'n gadael y gwaith. Ymunwch gydag arferion fydd yn gwneud ichi wenu neu chwerthin.
8. Gofalwch eich bod yn meddu ar drî ac yn cyflawni her ac antur pob diwrnod! Gall hyd yn oed mân bethau fod yn drîs, heriau ac anturiaethau! Bydd meddu ar feddylfryd tebyg i hyn yn meithrin agwedd gadarnhaol.
9. Ewch ati i gynnal sesiynau ymarfer cymedrol yn ymwneud â chwerthin. Gallwch fynd ati i ganu, ymestyn a siglo i sŵn cerddoriaeth, chwarae gemau syml, dal dwylo a rhoi caniatâd i'ch hun chwerthin.
10. Cyn ichi fynd i gysgu, meddyliwch am dri pheth rydych yn ddiolchgar yn eu cylch. Yna dewch â'r dydd i ben drwy wrth bwffian chwerthin. Gall y staff orffen shift gan wneud hyn. Y meddyliau olaf fydd gennych chi cyn mynd i gysgu fydd y meddyliau byddwch yn deffro gyda nhw.

CANLLAW AR GYFER ARWEINWYR YOGA

CHWERTHIN

Ewch ati ymlaen llaw, gyda'r staff i gytuno ar drefn, gofynion ac ystyriaethau arbennig. Ar y diwrnod, cofiwch gyrraedd yn fuan, cyfarch y staff, cwrdd â'r preswylwyr, ysgwyd eu llaw a'u cyfarch a gofyn am eu henwau.

Gwrtharwyddion:

Cymrwch ofal gan ddwyn i ystyriaeth pwysau gwaed uchel, clefyd y galon, poenau yn y frest a thrafferthion yn anadlu.

Os oes gan unrhyw un gur yn eu pen yn dilyn sesiwn chwerrhin, fe ddylen nhw dderbyn asesiad meddygol.

Cyrraedd a gosod:

Cofiwch gyrraedd yn fuan, cyflwyno eich hun a dysgu enwau'r bobl.

Gofynnwch i'r mudiad arwyddo'r ffurflen atebolrwydd.

Gwiriwch unrhyw anghenion arbennig unrhyw un o'r grŵp ymlaen llaw.

Eisteddych ar seddi mewn cylch a pheidiwch â diarddel unrhyw un sy'n methu â cherdded o gwmpas.

Gofalwch bod aelodau o staff yn bresennol ac yn cymryd rhan.

Cofiwch wisgo dillad llachar ac efallai gallwch ddefnyddio cyfarpar, tegannau, hetiau a lliwiau llachar priodol.

Pethau ichi eu hystyried:

Ni ddylen ni gyflawni unrhyw beth y gallai wylwr allanol ei ystyried yn ddychanol neu'n ddiraddiol.

Eglurwch i bawb mai'r prif nod ydy cyflawni ymarfer corff iach a does dim rhaid inni chwerrhin wir.

Mae'n effeithiol yn aml cynnal gemau chwerrhin sy'n ymwneud â phethau mewn bywyd bob dydd, neu o leiaf pethau y mae pobl yn gyfarwydd gyda nhw lle nad oes yn rhaid iddyn nhw feddwl yn ormodol yn eu cylch.

Gallwch gynnal y sesiwn gyflawn wrth eistedd mewn seddi, gyda phobl yn cyfathrebu gyda phobl bob ochr iddyn nhw.

Ar gyfer y *chwerrhin cyfarch*, *chwerrhin ffôn symudol* a gemau eraill lle mae dau berson yn rhan ohonyn nhw, mae modd i'r arweinydd a'r aelodau staff (ac unrhyw unigolion eraill sy'n dymuno) symud o gwmpas ac ymwneud â phawb yn y cylch. Mae'n cymryd amser ac os mai dim ond yr arweinydd sy'n symud o gwmpas, cofiwch sicrhau eich bod yn gofalu bod pawb ynghlwm rhyw ffordd neu'i gilydd.

Peidiwch â disgwyl gweld person yn rhyngweithio bob amser. Mae'n dal yn ddigonol os nad ydy person yn ymddangos fel eu bod ynghlwm. Byddwn dal yn eu cynnwys a gall y sesiwn newid lefel egni person beth bynnag.

Gallwn gorganu Ho ho ha ha (un 'ha' yn llai), neu, "Da iawn, da iawn, iei," a gofalu ei fod yn arafach.

Peidiwch â gofyn i bobl am godi eu braich mor uchel / cymaint pan maen nhw'n cyflawni'r ymarferion anadlu rhwng y gweithgareddau. Bosib gallwch annog pobl i anadlu mewn trwy eu trwyn ac allan trwy eu ceg. Bydd anadlu i mewn fel pe baech yn arogl rhosyn.

Curo dwylo – mae'n ymarfer gwych ac yn codi calon pobl os ydych yn ei wneud mewn ffordd chwareus ac wrth ddathlu.

Elfennau gallwn ymdrin â nhw:

Cyswllt corfforol, gyda chaniatâd, yn enwedig dal dwylo a phobl yn dal dwylo ei gilydd ac ymarferion Yoga Chwerrhin a fydd yn gofalu bod pobl yn cysylltu'n gorfforol.

Y *chwerrhin ysgythaeth* ac amrywiadau ohono.

Pobl gyda doluriau a phoenau yn chwerrhin gan bwyntio at le sy'n brifo a bosib taenu eli chwerrhin a chwerrhiniad.

Yn dibynnu ar alluoedd corfforol, gan beidio cyflawni'r rhain os nad oes nifer o bobl yn medru, gallwn arwain gemau ymarfer corff fel 'roller coaster' a beic.

Gweithgareddau posib eraill:

Rhowch gerddoriaeth arnodd. Gallwn siglo neu ddawnsio i'r gerddoriaeth (o'n cadeiriau).

Canu caneuon sy'n addas i'r genhedlaeth a chefnidir diwylliannol. Mae caneuon o'u plentyndod yn effeithiol yn aml oherwydd maen nhw'n hawdd ac mae pobl sy'n byw gyda gorffwyltra yn fwy tueddol o'u cofio. Gofynnwch i bobl pa ganeuon maen nhw'n eu hoffi.

ENGHRAIFFT O SESIWN CLWB CHWERTHIN

Cyflwyniad – peidiwch â siarad yn rhy hir (5 munud)

- Croesawu pobl a'r arweinydd / arweinwyr yn cyflwyno'u hunain yn gryno.
- Rhowch grynodedb o'r rheswm pam ein bod yn cymryd rhan yn y gweithgareddau chwerrthin hyn a cheisiwch annog y bobl i feddwl am chwerrthin.
- Cyflwynwch anecdotau personol am chwerrthin gan rannu atgofion doniol (gwnewch hyn drwy gydol y sesiwn).
- Ewch ati i wahodd pobl i ymuno yn y sesiwn os ydyn nhw'n gyfforddus ac yn dewis gwneud hynny.
- Os hoffech chi, gadewch i bawb gyflwyno'u hunain gyda gêm enwau. Gyda gêm enwau Yoga Chwerrthin bydd pobl yn dweud eu henw ac yn chwerrthin neu'n cogio chwerrthin a bydd pawb arall yn chwerrthin gyda nhw.

Ymarferion Cynhesu'r corff a gemau - (5-10 munud)

- Ewch ati i gynhesu'r corff yn ysgafn ac ymlacio'r meddwl gyda gweithgareddau chwareus.
- Bosib y byddwch yn gwneud y canlynol:
 - o Ymarferion anadlu: er enghraifft, chwarae gyda'r syniad o anadlu allan gan ddweud "Ha!"
 - o Ymarferion gwenu : gwneud i'n hwyneb wenu a rhannu gwenau gyda phobl eraill.
 - o Ymarferion ymestyn: ymestyn ein corff mewn ffordd chwareus a chymedrol cyn ysgwyd ein corff yn ysgafn. Dewiswch ymarferion cynhesu ar gyfer gwahanol rannau o'r corff: yr wyneb a'r pen, ysgwyddau, breichiau a dwylo, gwasg, coesau a thread. Ewch ati'n araf deg a chymedrol gan ganolbwyntio ar ymestyn yn braf. Cofiwch ofyn i'r bobl ond ymestyn cymaint ag sy'n gyfforddus iddyn nhw.
 - o Efallai gallwch gogio cyflawni tasgau o ddydd i ddydd fel golchi ein hwyneb neu fwyta cacen anferthol.
 - o Ymarferion sŵn chwerrthin: Gallwn ganu'r gân 'The Laughing Policeman' neu ganeuon cyfarwydd a doniol eraill i godi calon. Gallwn ganu cân gan ddefnyddio ein dewis ni o eiriau neu synnau doniol.
 - o Arbrofi gyda'r prif synnau chwerrthin (Ha, Hee, Ho)



Clwb Chwerrthin Rhyngwladol yn y parc fel rhan o'r prosiect HaHa.

Gweithgareddau Chwerthin - (15-30 munud)

- Ewch ati i annog pobl i gymryd rhan mewn gweithgareddau chwerthin yn hamddenol. Mae cyfarwyddiadau yn *Laughter Yoga for Seniors: exercises from Dr Kataria of Laughter Yoga International*²¹. Hefyd, cofiwch fwrw golwg ar Becyn Cymorth Feelgood Toolkit <http://www.feelgoodcommunities.org/toolkit> i weld disgrifiad mwy manwl o'r gweithgareddau.
- Dewiswch ychydig o gemau Yoga Chwerthin lle gallwn chwerthin gyda'n gilydd.
 - o Mae cyfarchion yn effeithiol. Rydym y cyfarch pobl o'n cwmpas drwy ddal eu llygaid, ysgwyd eu llaw a chwerthin. Gallwn gyfarch y rheiny sydd bob ochr inni. Os bydd yr aelodau staff yn dynesu at bawb yna gall y cyswllt llygaid a chyswllt corfforol fod yn nerthol. Os oes unrhyw un yn cerdded o gwmpas wrth gyflawni'r gweithgaredd, cofiwch neilltuo digon o amser iddyn nhw gwblhau'r hynny maen nhw'n ei wneud.
 - o Mae dangos gwerthfawrogiad yn wych, gyda Phawen Lawen, gan godi bawd neu ystum arall.
- Mae gemau Yoga Chwerthin eraill sy'n ymwneud â gweithgareddau pob dydd a natur yn effeithiol hefyd. Gallwn gymysgu diod a'i yfed gan chwerthin, chwerthin heb smic, neu arogl blodyn dychmygol bendigedig gan chwerthin. Gallwn gofleidio ein hunain / eraill gan chwerthin. Gallwn hefyd fesur gwahanol chwerthiniadau – bach, canolig a mawr.
- Cofiwch ofalu fod popeth yn syml gan osgoi unrhyw gymhlethdod, dryswch a gorfod meddwl am beth i'w wneud.
- Awgrymwch i bobl y byddwn yn dweud "Da iawn" a chlapio unwaith, yna'n dweud "Da iawn" a chlapio eto cyn gweiddi "iei" a chodi ein breichiau neu fodiau rhwng pob gweithgaredd. Gallwch ailadrodd, "Da iawn da iawn iei!" dwy neu dair gwaith a'i ddweud drwy gydol y sesiwn chwerthin.



Sesiwn Clwb Chwerthin mewn Caffi Gorffwyltra. (Llun Nick Harrington)

Myfyrio, dathlu – (5-15 munud)

- Mae'n braf dathlu gyda'n gilydd pan fo bawb wedi ymlacio.
- Yn dibynnu ar y gallu, mae'n wych cynnal sgyrsiau am y pethau bendigedig mewn bywyd.
- Mae'n bosib y byddwn yn penderfynu *chwerthin yn fyfyrionol am ddim rheswm*. Byddwn yn eistedd ac yn chwerthin yn fodlon. Gallwch osod amserydd neu adael iddo ddod i ben yn naturiol. Mae'n bosib y bydd yn para ychydig eiliadau neu yn parhau am ychydig funudau. Byddwch yn ymwybodol o rychwant sylw. Ar y diwedd, gofynnwch i bobl am ymlacio'n ddistaw am ychydig funudau.

Ymlacio a chloi'r sesiwn - (5-10 munud)

- Efallai gallwch gynnal ymarfer ymlacio fel Yoga Nidra. Gallwch ddod o hyd iddo ar YouTube (er enghraifft <https://www.youtube.com/watch?v=zLJu3wQA1Ko>). Mae'n brofiad braf iawn i rai pobl ar ôl y sesiwn chwerthin. Gallwch dreulio 5-10 munud yn gwneud hyn yn unig. Mae'n bosib y bydd rhai pobl yn disgyn i gysgu yn ystod y sesiwn.
- Ar y diwedd, wedi ychydig o ddistawrwydd, ceisiwch annog pobl i siarad am eu profiad o'r sesiwn os ydyn nhw'n dymuno. Buasai'n syniad neis cynnig paned hefyd.

**CYNLLUNYDD CHWERTHIN A GWENU AR GYFER
YMWELWYR:**

GALL POB YMWELIAD FOD YN DDATHLIAD BACH NEU'N DEBYG I BARTI

Beth allwn ni ddod â gyda ni er mwyn gwneud i bobl wenu a chwerthin?

Ar ein cyfer ni:

Ar gyfer ein person hŷn:

Straeon rydym yn mwynhau eu hadrodd a jôcs sy'n gwneud i bobl wenu:

Newyddion cadarnhaol i'w trafod:

Lluniau gallwn eu rhannu:

Gweithgareddau gallwn eu cynnal sy'n gwneud i bobl chwerthin a gwenu:

RHESTR FARCIO YN YMWNEUD Â CHWERTHIN

Mae yna gymorth rheoli / i berchnogion.

Bu hyfforddiant staff yn ymdrin â buddion chwerrthin a chwarrëusrwydd. Yn yr hyfforddiant, byddwn yn ymdrin â'r canlynol:

Adolygiad o'r *Synhwyrâu*.

Adolygiad o'r 10 prif egwyddor i weld beth sy'n berthnasol ichi / eich cartref gofal.

Gweld cymaint gall bobl fod yn y *presennol*

Adolygiad o sut i gyfarch a rhyngweithio gyda'i gilydd.

Dewis eich mantras oriog eich hun i'ch helpu i wenu er gwaethaf popeth.

Bu inni greu'r amgylchedd corfforol priodol yn ein lleoliad ar gyfer chwerrthin a chwarrëusrwydd (fel sy'n briodol bob amser):

Goleuadau'r amgylchedd.

Lliwiau yn yr amgylchedd.

Llyfrau a gwrthrychau gwirion sy'n codi calon ar gael i'w rhannu.

Lluniau o bobl yn chwerrthin llond eu bol ac o ddifri wedi'u harddangos ac yn ystafelloedd pobl pan fo'n briodol.

Hysbysfwrdd hapusrwydd / taflen hapusrwydd / taflenni chwerrthin.

Cyfleoedd gorau posib ar gyfer rhyngweithio (e.e. y ffordd rydych yn gosod y cadeiriau a byrddau).

Wedi penderfynu ar amserlen Teledu ar gyfer rhaglenni comedi mae'r bobl hyn yn eu mwynhau.

Rydym yn creu / wedi creu dyddiaduron chwerrthin gyda phawb.

Rydym yn cynnal gweithgareddau Clwb Chwerrthin byr, neu wedi gwahodd rhywun i arwain sesiwn Clwb Chwerrthin cyflawn (os ydyw'n briodol i bobl).

Rydym yn cysylltu gydag eraill (fel sy'n briodol) drwy chwerrthin a chwarrëusrwydd:

Gwenau o ddifrif wrth ddal sylw rhywun.

Gwenau o ddifrif gydag unrhyw rhyngweithio arall.

Canmoliaethau o ddifrif.

Clod.

Trîts neu anrhegion bach sydd am ddim.

Rydym yn dathlu ac yn cynnal dathliadau:

Cyflwyno medalau mewn ffordd chwareus a chadarnhaol, yn arbennig am bethau rydym yn pryderu yn eu cylch.

Gwobrau am gyflawniadau.

Cystadlaethau sydd ddim yn gystadleuol (lle mae pawb sy'n cymryd rhan yn ennill neu'n dewis yr enillydd).

Digwyddiadau dathlu (gall fod yn fach neu fyr iawn).

Rydym yn neilltuo amser i werthfawrogi ein gilydd ac i fod yn ystyriol o ddiolchgarwch.

Bu inni gynnig gwrthrychau chwareus i ymwelwyr:

Teganau i blant.

Eitemau hwyl i oedolion.

Awgrymiadau o bethau calonogol gall ymwelwyr eu cyflawni yn ystod eu hymweliad.

6. LLYFRAU, DARLLEN A CHYFEIRIADAU

CYHOEDDIADAU PERTHNASOL

1. Berk, R.A., (2001) The Active Ingredients in Humor: Psychophysiological Benefits and Risks for Older Adults. *Educational Gerontology*, 27 (3&4).
2. Houston, D.M., Mckee, K.J., Carroll, L., and Marsh, H., (1998) Using Humour to Promote Psychological Wellbeing in Residential Homes for Older People. *Aging & Mental Health* 2 (4).
3. Berk, L., Felten, D., Tan, S., Bittman, S., Westengard, J., (2001) Modulation of neuroimmune parameters during the eustress of humor-associated mirthful laughter. *Altern Ther Health Med*, 7.
4. Berk, L., Tan, S., Nehlsen-Cannarella, S., Napier, B., Lewis, J., Lee, J., et al., (1988) Humor associated laughter decreases cortisol and increases spontaneous lymphocyte blastogenesis. *Clin Res* 36.
5. Fry W., (1992) The physiological effects of humor, mirth, and laughter. *J Am Med Assoc* 267.
6. Cousins, N., (2005) *Anatomy Of An Illness As Perceived By The Patient*. (Paperback edition). New York, W.W. Norton and Company Inc.
7. Hayashi, K., Hayashi, T., Iwanaga, S., Kawai, K., Ishii, H., Shoji, S., and Murakami, K., (2003) Laughter Lowered the Increase In Postprandial Blood Glucose. *Diabetes Care* 26 (5).
8. Chan D., Livingston G., Jones L., Sampson EL., (2013) Grief reactions in dementia carers: a systematic review. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 28(1):1-17.
9. Keltner, D., and Bonnano, G., (1997) A Study of Laughter and Dissociation: Distinct Correlates of Laughter and Smiling During Bereavement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(4), 687-702.
10. Goodheart, A., (1994) *Laughter Therapy*. Santa Barbara , Less Stress Press.
11. Brooker, D., (2007) *Person Centred Dementia Care: Making services better*. London, Jessica Kingsley Publications.
12. Kitwood, T., (1997), *Dementia reconsidered - the person comes first*. Buckingham, Open University Press.
13. Williams, K., and Nida, A., (2011) Ostracism: Consequences and Coping. *Current Directions in Psychological Science*, 20(2), 271-275.
14. Scott, S., (2013) Laughter, the ordinary and the extraordinary. *The Psychologist*, 26(4), 264-268.
15. Fyrand, L., (2010) Reciprocity: A Predictor of Mental Health and Continuity in Elderly People's Relationships? A Review. *Current Gerontology and Geriatrics Research*, Volume 2010,1-14.
16. Pitfield, C., Shahriyarmolki, K., and Livingston, G., (2011) A systematic review of stress in staff caring for people with dementia living in 24-hour care settings. *International Psychogeriatrics*, 23(1),4-9.
17. Maben, J., Taylor, C., J Dawson, J., Leamy, M., McCarthy I., Reynolds, E., Ross, S., Shuldham, C., Bennett, L., and Foot, C., (2018) A realist informed mixed-methods evaluation of Schwartz Center Rounds® in England. *Health Service and Delivery Research*, 6(37).
18. Lown, B., and Manning, C., (2011) The Schwartz Center Rounds: Evaluation of an Interdisciplinary Approach to Enhancing Patient-Centered Communication, Teamwork, and Provider Support. *Academic Medicine*, 85(6),1073-1081.
19. Zeisel, J., (2010) *I'm still here – creating a better life for a loved one living with Alzheimer's*. London, Piatkus.
20. Low L., et al, (2013) The Sydney Multisite Intervention of LaughterBosses and ElderClowns (SMILE) study: cluster randomised trial of humour therapy in nursing homes. *BMJ Open* 2013;3:e002072
21. Kataria, Dr. M., (2002) *Laugh For No reason*. (2nd ed.) Madhuri International Publications.

DOLENNI GWE AC ERTHYGLAU O DDIDDORDEB

Hapusrwydd a ffisioleg:

- Y Dalai Lama yn ysgrifennu am bwrpas bywyd a hapusrwydd: <https://upliftconnect.com/dalai-lama-what-is-the-purpose-of-life>.
- Cipolwg pellach ar hormonau hapus: <https://www.happiness.com/en/magazine/science-psychology/happiness-hormones/>
- Gall hyd yn oed gwenu dwyllo ein hymennydd i deimlo hapusrwydd: <https://www.nbcnews.com/better/health/smiling-can-trick-your-brain-happiness-boost-your-health-ncna822591>
- Budd dim ond clywed sŵn chwerthin hyd yn oed : <https://bpsmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13030-018-0141-0>
- Mae hyd yn oed disgwyl chwerthin llon yn rhoi hwb i endorffinau o 27 y cant: <https://phys.org/news/2006-04-mirthful-laughter-boosts-endorphins-percent.html>
- Yr ymateb Ymladd neu Ffoi: <http://www.nwbh.nhs.uk/healthandwellbeing/Pages/Fight-or-Flight.aspx>
- Sgwrs TED ar y pwnc chwerthin gan yr Athro Sophie Scott: <https://www.youtube.com/watch?v=UxLRv0FEndM>
- Mae chwerthin yn ymledol - gwylwch hwn: <https://www.youtube.com/watch?v=E-iWZvdzeGM>

Cefnogaeth:

- Caffi Marwolaeth: siarad yn rhydd ac yn agored ac yn aml yn gadarnhaol ynghylch marwolaeth a marw: <https://deathcafe.com>
- Caffi Gorffwylltra (ar wefan y Gymdeithas Alzheimer): <https://www.alzheimers.org.uk/get-support/your-support-services/dementia-cafe>

Ffilm sy'n codi'r ysbryd:

- Ffilm David Sheard, *We are Family*: <https://www.youtube.com/watch?v=4gcaElkEFfE>

Llyfr ymarferol:

- John Killick (2013) *Playfulness and Dementia: A Practice Guide* (University of Bradford Dementia Good Practice Guides). London, Jessical Kinglsey Publishers.

Y Cynlluniau 'Laughter Bosses' ac 'Elder Clowns':

- https://www.youtube.com/watch?v=qOVqO_aavWs
- <https://www.youtube.com/watch?v=5fpNHafURYU>

Y Prosiect Chwerthin:

- <https://www.laughproject.info>

Y Prosiect HaHaEurope :

- <https://hahaurope.wordpress.com>

Pecyn Cymorth ar Gymorth Cyntaf gan Feelgood:

- <http://www.feelgoodcommunities.org/toolkit>

Yoga Nidra:

- <https://www.youtube.com/watch?v=zLju3wQA1Ko>

7. PWYNTIAU TERFYNOL A CHYDNABYDDIAETHAU

Hysbysiad Gwrtharwyddion

Mae chwerthin yn rhan o fywyd pob dydd ac rydym yn chwerthin yn naturiol fel rhyddhad. Fodd bynnag, weithiau mewn sesiynau chwerthin, mae rhywbeth yn digwydd a gallwn ddiweddu yn chwerthin eithaf egniol. Felly mae'n rhaid inni ofalu am ein hunain a bod yn gyfrifol am beth rydym yn ymuno gyda nhw. Mae canllawiau ichi eu gwirio sy'n egluro ymhellach:

https://laughteryoga.org/wp-content/uploads/2015/10/contraindications_to_ly.pdf
<https://www.laughteronlineuniversity.com/laughter-contraindications/>

Beth nesaf:

Cysylltwch gyda ni ar carehomes@feelgoodcommunities.org

- Os hoffech chi hyfforddiant staff, os ydych yn dymuno hyfforddi fel Arweinydd Yoga Chwerthin neu Hwylusydd Chwerthin neu os hoffech chi drefnu gweithdy ar ddefnyddio'r llawlyfr hwn ac ein pecyn cymorth.
- Os hoffech chi inni rannu'r newyddion diweddaraf gyda chi drwy e-byst achlysurol.

Ymwadiad

Wrth fynd ati i lunio'r pecyn cymorth hwn, rydym wedi ymdrechu i ofalu bod y cyfarwyddiadau a'r canllawiau yn ddiogel ac yn gywir. Fodd bynnag, cyfrifoldeb y grwpiau ac arweinwyr ydy hi i ofalu fod popeth yn addas, diogel ac wedi'u cyflawni gydag ystyriaeth wyladwrus briodol. Felly bydd yn rhaid ichi drefnu eich bod yn meddu ar yswiriant, eich bod yn gwirio'r rhestr gwrtharwyddion ar y we ac yn cynnal asesiad risg. Mae bob amser yn hanfodol gofyn am gyngor meddygol gan weithiwr meddygol proffesiynol a chymwys pan fo unrhyw bryderon ynghylch addasrwydd y gweithgareddau neu pan fo'r bobl yn byw gydag un o'r cyflyrau caiff eu rhestru yn y gwrtharwyddion. Gall chwerthin achosi ychydig o straen corfforol, cynnydd mewn pwysau mewn-abdomenol ac yn ymwneud â newidiadau ffisiolegol eraill. Llawlyfr a phecyn cymorth gyda syniadau ydy hwn yn unig ac nid canllaw hyfforddi: ni all yr awdur a'r mudiad dderbyn cyfrifoldeb am unrhyw anafiadau i bobl neu ddifrod i eiddo yn sgil y gweithgareddau.

Diolchiadau

Cafodd drafft cyntaf y llawlyfr hwn ei greu gyda chymorth grant Arian i Bawb Cronfa Gymunedol Loteri Genedlaethol Cymru a gyda chymorth ac arweiniad:

- Cartref Gofal Llys Hengoed a Pharc Hengoed, Abertawe.
- Cartref Nyrsio Westhaven, Llandrillo yn Rhos.
- Cartref Gofal Preswyl Haulfryn, Cymau, Wrecsam.
- Stephanie Watts ac ENRICH Cymru.
- Nick Andrews ac Ysgol Ymchwil Gofal Cymdeithasol Cymru, Prifysgol Abertawe.
- Cathy Treadaway ym Mhrifysgol Prifddinas Caerdydd.

Y **Ffotograffwyr** wnaeth gyfrannu oedd James Photography (t18), Matt Green (t1, 13, 16), Nick Harrington (t7, 28) a Robin Graham.

Fersiwn 1 y canllaw hwn: © Robin Graham Hydref 2019 ar gyfer Cymunedau CBC Feelgood.
carehomes@feelgoodcommunities.org

