



Adran 1:

# Seiliau Diwinyddol Eglwys Ddementia- gyfeillgar



Mae cael diagnosis ynghylch dementia yn gallu bod yn brofiad brawychus. Yn aml, lleisiau'r rhai sydd â'r cyflwr a'r gofawyr yw'r rhai anoddaf eu clywed. Gall achosi i rywun encilio a chefnu ar rôl weithredol yn y teulu a bywyd cyhoeddus, nid bob amser oherwydd symptomau corfforol, ond oherwydd ein bod yn ofni achosi embaras i ni'n hunain a newidiadau i'n statws bywyd. Mae rhai sy'n byw gyda'r cyflwr yn derbyn y diagnosis, tra bod eraill yn gwrthod derbyn y peth o gwbl.

Gall diagnosis arwain at ddiffyg rhyngweithio â'r sawl sy'n byw gyda dementia, yn bennaf oherwydd diffyg gwybodaeth neu ddiffyg hyder wrth ddelio â'r cyflwr. Clywir llais y sawl sydd â dementia yn dawel yn ceisio torri trwy rwystr yr afiechyd, ac yn annog pawb o'u hamgylch i weld y person, sy'n gwbl unigryw, yn hytrach na'r clefyd. Mae'n rhyfeddol sut mae'r ymennydd dynol fel petai'n gafael yn y meddyliau mwyaf negyddol ac ofnus, gan orbwyso neu hyd yn oed anwybyddu'r lleill, fel mai'r frwydr anoddaf y mae'n rhaid i bobl ei hympladd yn eu meddyliau yw'r agwedd negyddol sy'n aml yn diystyru pob tystiolaeth i'r gwrthwyneb. Yn wyneb hyn, yr her i ni yw canolbwyntio ar y person, nid ar y dementia. Rwy'n credu bod cymuned yr Eglwys wedi'i galw i wrando am lais egwan aneglur y sawl sy'n byw gyda dementia, a thrwy'r llais hwnnw i ailddarganfod y person a deall eu hanghenion, yn rhai corfforol ac ysbrydol.



## Creadigaeth Duw

Fwy na thebyg, mae hanes dementia mor hen â hanes y ddynoliaeth. Pan greodd Duw ddyn a benyw, rhoddodd iddynt y gallu i alw pob profiad newydd i gof. Lle ceir cof, bydd posibilrwydd bob amser wedi bod i golli cof.

Mae llawer mwy i fod dynol na'r gallu i gyflawni'r hyn a ddisgwylir ganddynt fel person. Mae llawer mwy o bethau'n gysylltiedig â bodolaeth bersonol, er enghraifft y gallu i gyfathrebu, i ymwneud ag eraill, i ymateb, ac yn y blaen. Mae pob un ohonom yn aelodau o'r ddynoliaeth, ac wedi'n diffinio fel personau. Nid set o alluoedd yw person, ond statws a ddaw fel rhan o hanfod bod dynol. Mae deall natur bod yn berson fel hyn yn cynnwys llawer o botensial ar gyfer pobl sydd â dementia. O ganlyniad, ni all dim, nid hyd yn oed colli'r cof, atal unigolyn rhag bod yn llai o berson a bod yn rhan o'r teulu a gysylltir trwy achau.

Y golled fwyaf yn wyneb dementia yw cydberthynas. Mae pob person yn blentyn Duw, a chan na all dim byd ein gwahanu oddi wrth gariad Duw, 'nac angau nac einioes . . . na dim arall yn y creadigaeth gyfan', ni all unrhyw beth chwaith newid ein statws fel personau-mewn-perthynas.

Fodd bynnag, hunaniaeth yw un o'r agweddau ar ein dyndod sy'n cael ei thanseilio'n ddifrifol gan ddementia, oherwydd ein bod ni'n dibynnu ar ein cof i gofio pethau arwyddocaol yn ein bywydau. Mae colli'r cof yn arwain at golli hunaniaeth – peidio â gwybod pwy ydym, o ble y daethom, na ble yr ydym ar hyn o bryd.

Ond er bod perygl i rywun sy'n byw gyda dementia golli eu hunaniaeth feddyliol, mae'r cwestiwn yn codi a oes perygl i hunaniaeth ysbrydol yr unigolyn fynd ar goll yn ogystal? Onid â'r enaid yr ydym yn clywed llais Duw ac nid â'n meddwl?

Mae'r cof dynol yn anochel yn ddiffygiol ac yn gallu cael ei dwyllo a'i lurgunio. Gallwn ninnau fod yn ansicr ynghylch pwy ydym, ond nid yw hynny'n wir am Dduw. Mae Duw yn ein cofio'n iawn. Mae Duw yn ein cofio oherwydd bod Duw yn ein hadnabod.

Rwy'n credu bod bodau dynol yn fwy na'u cof. Gall pobl sy'n byw gyda dementia weld newidiadau dwys yn eu bywydau, ond yr allwedd iddynt yw canfod ffyrdd newydd o gwrdd â Duw pan fo'r hen ffyrdd wedi pylu a diflannu. A fyddant yn

adnabod Duw os nad ydynt yn cofio? Yr ateb amlwg yw y bydd Duw bob amser yn eu cofio. Mae'r Ysgrythur yn llawn adnodau sy'n pwysleisio bod Duw yn cofio ei bobl – gwirionedd a ategwyd droeon yn y Salmau:

'ARGLWYDD, yr wyt wedi fy chwilio a'm hadnabod. Gwyddost ti pa bryd y byddaf yn eistedd ac yn codi; yr wyt wedi deall fy meddwl o bell.' (Salm 139:1)

Cofiw'n fod patrymau Cyffes a Chredo Cristnogol yn dechrau â 'Rwy'n credu', nid 'Rwy'n cofio'. Bydd breichiau tragwyddol Duw oddi tanom, yn ein cynnal. Gelwir arnom i ymddiried yn Nuw, a fydd yn ein cadw'n ddiogel yn ei gof. Mae'r Eglwys, trwy addoliad a gofal bugeiliol, yn ymgorffori cariad Duw at y sawl sy'n byw gyda dementia a'i d/theulu.

I bawb sy'n credu, mae cymdeithas a chymuned yr Eglwys yn ganolog. Yma y cawn ein galw i addoli ac i feithrin perthynas gyda Duw a'i bobl. Mae'r Beibl yn defnyddio llawer o drosiadau i ddisgrifio'r berthynas hon. Israel yw mab Duw, ei gymar, ei winwydden, ei braidd, yn ogystal â llawer o ddelweddau yn y Testament Newydd, e.e. praidd Crist a changhennau'r wir winwydden. Cyflwynir pob aelod i berthynas arbennig yn nheulu'r eglwys, a chael eu bendithio o ganlyniad â chariad, cyfeillgarwch a chefnogaeth.

Tristwch, felly, yw bod y rhan fwyaf o bobl sy'n byw gyda dementia i'w gweld yn rhoi'r gorau i fynd i'r eglwys. Maent yn teimlo'n anghysurus yn rhwydd, oherwydd bod nam ar eu gallu i brosesu gwybodaeth. Mae'r un mor drist pan fydd rhai pobl yn rhoi'r gorau i ymweld â phobl sy'n byw gyda dementia, neu dreulio amser gyda nhw. Ar sail fy mhrofiad innau yn y Weinidogaeth, rwy'n deall pa mor anodd y gall sgwrsio â phobl sy'n byw gyda dementia fod. Gall creu cysylltiad â nhw fod yn dipyn o her. Oes gan yr eglwys rywbeth 'ychwanegol' i'w roi o ran cyfathrebu? Credinwyr yw'r dull cyfathrebu mwyaf grymus posibl, oherwydd bod yr Ysbryd Glân o'n mewn, a'r Ysbryd Glân yw'r cyfathrebwr heb ei ail. Mae ymweld â phobl sy'n byw gyda dementia, a'u teuluoedd, yn darparu cyfleoedd i feithrin cariad a pherthynas, hyd yn oed os yw dementia wedi achosi anallu i gyfathrebu, yn syml trwy fod yn eu hymyl, a gwybod bod yr Ysbryd Glân o'n mewn. Pan wnawn ni hyn, rydym ni'n cysylltu ar lefel dragwyddol.

## Y person 'cyfan'

Mae angen mawr am annog cymunedau eglwys i ddatblygu hyder wrth addasu i ddarparu ar gyfer pobl sy'n byw gyda dementia a'u teuluoedd. Mae gan eglwysi rôl benodol ac unigryw i'w chyflawni, h.y. annog hunaniaeth y person 'cyfan', sef yr ysbrydol yn ogystal â'r corfforol. Mae angen mabwysiadu agwedd gadarnhaol at y cyflwr, yn hytrach na bod yn betrus a chodi rhwystrau.

Mewn cymdeithas lle mae ymwybyddiaeth o ddementia'n cael lle blaenllaw mewn sgysiaid, mae angen i eglwysi fod yn galon i gymunedau dementia-gyfeillgar, lle clywir lleisiau'r rhai sy'n byw gyda dementia, a'r rhai sy'n gofalu amdanynt, yn glir. Rwy'n credu bod Dementia-gyfeillgar yn ddisgrifiad annigonol braidd – mae Eglwysi sy'n croesawu'r rhai sy'n byw gyda dementia yn ddisgrifiad gwell.

Ymhlith y Cyrff Eglwysig sy'n cynyddu ymwybyddiaeth o ddementia mae Undeb yr Annibynwyr, a basiodd gynnig unfrydol yng Nghyfarfodydd Blynyddol 2019 i:

'Annog eglwysi a chyfundebau i ysgogi trafodaeth ar y mater hwn yn Eglwysi Undeb yr Annibynwyr a phob enwad arall.'

Ymhlith y materion ymarferol sy'n cael eu trafod mae pwysigrwydd rhwydweithio oddi mewn i rwydwaith ehangach o bobl, dysgu gan eraill, trefnu Caffi Cof, estyn allan at unedau dementia mewn Cartrefi Gofal Lleol, a darparu cyfleoedd i gefnogi gofalwyr.

Er bod hynny'n bwysig, mae eglwysi sy'n croesawu pobl sy'n byw gyda dementia yn golygu llawer mwy na chymryd camau ymarferol yn unig. Mae hefyd yn golygu annog hunaniaeth y person 'cyfan', gan gynnwys yr ysbrydol yn ogystal â'r corfforol. Dyma'r elfen 'ychwanegol' y gall eglwys ei darparu o gymharu â sefydliadau eraill. Ein galwad yw darparu ymdeimlad o bwrpas i'r sawl sy'n byw gyda dementia a rhoi sicrwydd iddynt, hyd yn oed os byddan nhw wedi anghofio, na fydd Duw byth yn eu hanghofio hwythau. Eu sicrhau ynghylch y gwirionedd hwn trwy'r weithred o addoli – boed hynny mewn cynulleidfa, mewn cartref gofal, mewn uned dementia neu yn eu cartref eu hunain.

## Addoliad

Mae datblygu addoliad dementia-gyfeillgar yn destun sgysiau ar hyn o bryd, ac mae llawer o awduron wedi rhannu eu barn, e.e. mae defnyddio gwrthrychau wrth arwain addoliad mewn uned dementia yn briodol, fel y byddai mewn gwasanaeth i blant, ond cawn ein hatgoffa nad plant yw'r bobl sy'n bresennol. Byddai eu trin fel plant yn tynnu rhagor o'u hurddas oddi arnynt. Yn fy mhrofiad fy hun o arwain addoliad gyda phobl sy'n byw gyda dementia, rwy'n dewis cadw'r gwasanaeth yn syml, defnyddio emynau a darlenniadau cyfarwydd, a gweddïau byr, pwrpasol, gan weddio Gweddi'r Arglwydd a defnyddio cymhorthion gweledol mewn modd creadigol, ond parchus, yn ffocws i'r addoliad. Mae cerddoriaeth bob amser yn ddewis da, ac yn aml yn creu llonyddwch a naws briodol ar gyfer addoliad.



Mae cyfraniadau gan y genhedlaeth iau (Ysgol Sul neu ysgol leol) bob amser yn dderbyniol. Un peth rwyf wedi'i ddysgu yw bod angen disgwyl yr annisgwyl bob amser! Yn aml clywir llais Duw ar yr adegau mwyaf annisgwyl a thrwy'r llestri gwannaf a mwyaf bregus.

Fel siaradwyr Cymraeg rhugl, teimlai nifer ohonom awydd i ymgyrchu er mwyn sicrhau bod addoliad yn cael ei ddarparu ym mamiaith y trigolion mewn Cartrefi Gofal. Ni fydd llawer o bobl oedrannus sy'n byw gyda dementia erioed wedi addoli mewn iaith arall, a bydd unrhyw emynau a darlenniadau y mae eu cof wedi dal gafael arnynt yn eu mamiaith, fel y bydd Gweddi'r Arglwydd.

Mae arwain gwasanaeth mewn uned dementia neu gartref gofal yn wahanol i ymgorffori addoliad dementia mewn gwasanaethau arferol ar y Sul, ond nid yw'n amhosibl, o fod ychydig yn greadigol a pharatoi ymlaen llaw. Os anwybyddwn eu hanghenion, mae addoliad yn eu gwneud yn arsylwyr adloniant, neu yn eu cau allan yn llwyr o'r gymuned sy'n addoli. Mae addoli gyda rhywun sy'n byw gyda dementia yn galw am lawer o ddealltwriaeth, empathi, cydymdeimlad a sylw ar ran yr arweinwyr – her y mae'n fraint i ni fel eglwysi ymateb iddi.