Foxhunters

O galon y cartref

Cefndir

Cartref 70 gwely sy'n darparu gofal preswyl, gofal nyrsio a gofal dementia yw Foxhunters Care Community yn y Fenni. Mae'r tîm yn gweithredu mewn ffordd holistaidd, gan gefnogi llesiant corfforol, emosiynol a chymdeithasol pob preswylydd. Mae rhaglen o weithgareddau amrywiol yn helpu'r preswylwyr i gadw mewn cysylltiad â'u hatgofion a'u hymdeimlad o hunaniaeth, gyda'r staff yn cymryd amser i ddeall stori bywyd pob person a beth sy'n bwysig i'r person hwnnw.

Beth mae'n ei wneud yn wahanol?

Mae Foxhunters yn cydnabod bod bwyd a choginio yn chwarae rhan bwerus wrth ysgogi atgofion a chreu cysylltiadau. Er mwyn dathlu straeon bywyd y preswylwyr, cydweithiodd y staff gyda nhw i greu 'From the Heart of Home' - llyfr ryseitiau yn cynnwys eu hoff seigiau a'r atgofion cysylltiedig.

Gwnaethant hyn drwy wneud y canlynol:

- treulio amser yng nghwmni'r preswylwyr yn trafod eu hoff brydau bwyd o'u plentyndod hyd at eu bywyd diweddarach
- casglu straeon bywyd i'w cyflwyno gyda'r ryseitiau, gan gynnwys hanesion gan breswylwyr fel Lilian, a oedd yn gyn athrawes ysgol, a rannodd stori am ei mam yn postio ffagots Cymreig mewn bocs esgidiau ati pan oedd yn y brifysgol
- defnyddio'r prosiect fel gweithgaredd hel atgofion ac annog y preswylwyr i rannu straeon eu bywyd
- cyhoeddi llyfr ryseitiau er mwyn i'r preswylwyr a'u teuluoedd allu cadw'r atgofion hyn a'u rhannu

I lawer, daeth y prosiect yn weithgaredd hel atgofion ystyrlon. Llwyddodd blasau ac arogleuon cyfarwydd i ysgogi sgyrsiau, i annog atgofion ac i greu llawenydd.

Effaith ...

- Mae'r preswylwyr yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi gan fod y staff yn cymryd amser i wrando ar eu hatgofion, eu ryseitiau a'u straeon a'u cofnodi
- Mae sgyrsiau hel atgofion yn creu cysylltiadau ac yn magu hyder, yn enwedig i breswylwyr sy'n byw gyda dementia
- Mae'r preswylwyr yn teimlo balchder a llawenydd wrth weld eu seigiau yn dod yn fyw, a hynny mewn print ac ar y plât
- Mae'r teuluoedd yn ymfalchïo wrth weld straeon eu hanwyliaid yn cael eu rhannu a'u dathlu
- Mae'r llyfr ryseitiau wedi dod yn rhywbeth ystyrlon i'w drysori, gan sicrhau bod straeon a hanesion personol ar gael i genedlaethau'r dyfodol

> *"Daeth y rhan fwyaf o'r ryseitiau hyn o gyfnod pan oedd coginio yn arwydd o gariad. Mae rhoi'r seigiau a'r straeon cysylltiedig ar bapur yn golygu na chaiff yr atgofion hyn fyth eu colli"*