



# Arweiniad i wneuthurwyr ffilmiau sy'n gweithio gyda phobl â dementia

## Negeseuon allweddol

- Mae ffilm yn gyfrwng pwerus, a phan gaiff ei ddefnyddio'n gadarnhaol fe all wneud cyfraniad enfawr at gynyddu'r ddealltwriaeth o ddementia
- Os yw y ffilm yn wael, mae'r broses o wneud ffilm a'r canlyniad yn gallu bod yn ddadrymusol a chynyddu stigma
- Bydd cynnwys pobl â dementia ar bob cam o'r broses gwneud ffilm yn sicrhau bod y ffilm yn adlewyrchu'r negeseuon y mae pobl â dementia eisiau i bobl eraill eu clywed

## Pam gwneud ffilmiau am bobl â dementia?

Mae pobl eisiau gwneud ffilmiau am bobl â dementia am amrywiaeth o resymau:

- Cynyddu ymwybyddiaeth o ddementia, yn gyffredinol neu ar gyfer cynulleidfaoedd penodol
- Herio stigma a chamddealltwriaeth ynglŷn â dementia
- Dangos yr hyn y mae pobl â dementia yn gallu ei wneud
- Amlygu darn o waith y mae pobl â dementia wedi bod yn ymwneud ag fo
- Codi mater penodol sy'n achosi pryder i bobl sy'n byw gyda dementia.

“

Yn ein prosiect ffilm gyntaf, roedden ni eisiau gwneud ffilmiau am ddementia gan bobl â dementia i ddangos beth mae pobl â dementia yn gallu ei wneud a herio stigma. Ond fe newidion ni ein pwyslais ar ôl i un gŵr ddweud wrthon ni: ‘Syniad da, ond oni allai fod yn fwy diddorol?’ Dw i wedi diflasu cymaint ar ddementia’. Felly, yn y pen draw, fe wnaethon ni ffilmiau am bynciau yr oedd pobl yn frwdfrydig amdanynt. Roedden ni wedi herio stigma o hyd, ond mewn ffordd wahanol a llawer mwy pwerus, dybia i.

*Steve Milton, Innovations in Dementia*

”

## Mae cynllunio'n hollbwysig – neilltuwch lawer o amser i gynllunio a pharatoi

Dylai gwneuthurwyr ffilmiau gynnwys y cyfranogwyr gymaint â phosibl a gwrando ar syniadau pobl. Y mwyaf o fobl sydd â dementia sy'n ymwneud â chynllunio ffilm, y mwyaf tebygol ydynt o:

- Ddeall y broses.
- Gallu rhoi cydsyniad gwybodus.
- Teimlo perchnogaeth o'r cynnyrch gorffenedig: yn ddelfrydol, dylai pobl â dementia ystyried eu bod yn gydweithredwyr yn y broses gwneud ffilm, yn hytrach na chyfranwyr goddefol.

Dylai gwneuthurwyr ffilmiau benderfynu pa ganlyniadau maen nhw eu heisiau – a'r negeseuon y dylai'r ffilm eu cyfleu – a thrafod y rhain gyda phobl â dementia yn ystod y broses recriwtio.

Bydd angen i bobl â dementia hefyd wybod sut y bydd y broses ffilmio'n gweithio a beth a ddisgwylir ganddynt.

Er mwyn gallu cynllunio a pharatoi yn dda, dylai gwneuthurwyr ffilmiau dreulio amser yn dod i adnabod y cyfranogwyr.

## Recriwtio

Fe allai pobl â dementia ddymuno cymryd rhan am amrywiaeth o resymau:

- Efallai y bydd ganddyn nhw brofiad o wneud ffilmiau eisoes.
- Efallai y byddan nhw'n credu ei fod yn beth diddorol i gymryd rhan ynddo.
- Efallai y bydd ganddyn nhw neges maen nhw eisiau ei chyfleu am ddementia neu bwnc neu fater arall maen nhw'n teimlo'n gryf amdano.

Wrth gysylltu â grŵp o bobl â dementia, eglurwch:

- Pwy ydych chi
- Pam rydych chi'n gwneud y ffilm
- Pa negeseuon rydych chi eisiau eu cyfleu trwy'r ffilm
- Pwy sy'n ariannu'r ffilm
- Ble y caiff ei dangos – a phwy yw'r gynulleidfa darged
- Pa swyddogaeth rydych chi'n chwilio am bobl i'w cyflawni yn y ffilm
- Pa fath o gymorth sydd ar gael i bobl sydd eisiau cymryd rhan
- Sut y bydd pobl â dementia yn cael eu portreadu.

## Y broses gydsynio

Nid ymarfer ticio blwch yw cael cydsyniad i ffilmio pobl. Bydd angen i chi neilltuo digon o amser i drafod y materion a sicrhau bod pawb yn deall diben y ffilm a sut y bydd yn cael ei gwneud.

I wneuthurwyr y ffilm a'r sefydliadau sy'n comisiynu'r ffilm, os nad oes proses dda wedi'i sefydlu ar gyfer cael cydsyniad, efallai na fydd yn bosibl dangos y ffilm.

Gallai pobl â dementia newid eu meddwl am gydsynio – neu anghofio eu bod wedi cydsynio. Mae'r broses gydsynio'n barhaus. Byddwch yn ymwybodol o ymddygiad pobl a'r hyn maen nhw'n ei ddweud am gael eu ffilmio. Os ydych chi'n cael yr argraff yn ystod ffilmio nad yw unigolyn yn deall beth sy'n digwydd

neu ei fod yn anhapus, dylech roi'r gorau i ffilmio a gwirio. Efallai y bydd angen atgoffa rhai pobl o neges a diben y ffilmio. Cofiwch fod galluedd pobl yn medru amrywio o ddydd i ddydd; gallai unigolyn ddeall rhywbeth heddiw a chael trafferth ei amgyffred yfory.

Dylid lleihau biwrocratiaeth gymaint â phosibl mewn unrhyw broses gydsynio.

Mae angen i bobl sy'n cael eu ffilmio ddeall natur y ffilm a sut y caiff ei defnyddio. Cofiwch fod llawer o stigma'n gysylltiedig â dementia o hyd. Mae cael eich gweld mewn ffilm am ddementia yn gyfystyr â datgan yn gyhoeddus bod gennych chi'r cyflwr.

Yn arbennig, mae angen i bobl ddeall:

- Nad oes llawer o reolaeth dros y ffordd y defnyddir ffilm pan fydd wedi cael ei dosbarthu (yn enwedig ar y rhyngrwyd).
- Y gallai barhau i gael ei dangos am flynyddoedd lawer.

## Cynnwys teulu a ffrindiau

- Cofiwch fod dementia yn gallu cael effaith enfawr ar aelodau'r teulu, a gallant bryderu ynghylch a'r:
- Ffordd y gallai unigolyn gael ei bortreadu mewn ffilm
- Ydynt eisiau datganiad cyhoeddus o'r fath
- A yw'r unigolyn wirioneddol yn gallu cydsynio i'r broses
- A ddylai'r ffilm gael ei dangos os yw'r unigolyn yn mynd yn sâl iawn neu'n marw.

Yn aml, bydd teulu a ffrindiau yn ymddangos mewn ffilmiau ochr yn ochr â phobl â dementia neu'n ymwneud ag agweddau eraill ar y broses gwneud ffilm.

Gall hyn helpu gofalwyr i deimlo bod y ffilm a'r broses o'i gwneud mor 'ddiogel' â phosibl i'r unigolyn â dementia.

Gall y gofalwrhefyd helpu i esbonio'r broses a sicrhau bod yr unigolyn wedi deall oblygiadau cymryd rhan.

## Neges, tŷn a chynnwys

'Does dim gwadu'r ffaith bod dementia yn gyflwr sy'n cael effaith sylweddol ar y rhai sy'n cael diagnosis ohono a'r bobl o'u hamgylch.

Bydd rhai pobl yn fodlon cymryd rhan mewn ffilm sy'n archwilio ochr dywyllach dementia. Byddant yn teimlo ei bod hi'n bwysig cynyddu ymwybyddiaeth o'r problemau a'r anawsterau maen nhw'n eu hwynebu.

Fodd bynnag, dyna yw'r 'stori' a adroddwyd am ddementia ers blynyddoedd lawer. Bydd eraill yn awyddus i gefnogi stori newydd sy'n cynnig portread mwy cadarnhaol o bobl â dementia yn byw yn dda gyda'u cyflwr.

Mae'n rhaid i chi fod yn onest gyda phobl ynglŷn â'r neges – a sut y bydd pobl â dementia yn cael eu portreadu.

“

Gofynnwyd i un grŵp rydyn ni'n gweithio gyda nhw ymddangos mewn ffilm a oedd yn cael ei gwneud gan eu cyngor lleol. Mae'r grŵp yn adnabyddus am eu hymagwedd gadarnhaol at fyw gyda dementia. O weld y fersiwn gynnar o'r ffilm, roedden nhw wedi arswydo i ganfod bod penawdau testun am ddementia wedi'u gosod ar gerrig bedd a bod y ffilm gyfan wedi'i gosod i gyfeiliant trac sain brudd mewn cywair lleiaf. Afraid dweud, tynnodd y grŵp eu cydsyniad yn ôl a bu'n rhaid i'r ffilm gyfan gael ei hail-olygu.

*Steve Milton, Innovations in Dementia*

”

## Y broses ffilmio

Gwnewch yn siŵr fod pobl â dementia yn mwynhau eu hunain.

- Neilltuwch ddigon o amser ar gyfer ffilmio – fe allai gymryd hirach nag y disgwyliwch.
- Peidiwch â rhuthro – cymerwch eich amser a rhowch ddigon o amser i bobl â dementia siarad.
- Crëwch awyrgylch digyffro, cyfforddus a hamddenol.

- Ceisiwch leihau sŵn ac osgoi sefyllfa lle mae llawer o sgysiau'n digwydd ar yr un pryd.
- Ceisiwch ddileu pethau a allai dynnu sylw pobl a sicrhau nad yw pobl eraill yn tarfu arnoch.
- Ystyriwch rôl gweithwyr proffesiynol a theuluoedd wrth gynorthwyo pobl â dementia yn ystod y broses.
- Os yw'r ffilmio'n ddiflas neu'n ddryslyd, fe allai pobl dynnu'n ôl o'r broses.

“

Cyfyngwyd yr holl sesiynau ffilmio i hanner diwrnod.

Gall dementia ei gwneud hi'n fwy anodd i bobl ganolbwyntio a byddan nhw'n blino'n haws. Roedd gweithio am gyfnodau byr wedi ein galluogi i roi'r cyfle gorau i bobl ganolbwyntio ar y dasg dan sylw.

Roedd datblygu perthnasoedd ac annog pobl i archwilio'r offer camera a sain o'r cyfarfod cyntaf ymlaen wedi ei gwneud hi'n haws i bobl ymlacio yn ystod y broses ffilmio.

*Steve Milton, Innovations in Dementia*

”

“

Roedden ni wedi annog y cyfranogwyr i wyllo'r hyn a ffilmwyd wrth i ni fynd, ac felly pan ddangoswyd y ffilm am y tro cyntaf roedd pobl yn gyfarwydd â gweld a chlywed eu hunain ar ffilm.

Mae'n bosibl bod hyn wedi ei gwneud hi'n haws i bobl ganolbwyntio ar olygu, yn hytrach na chael eu cyfareddu gan y ddelwedd o'u hunain ar y sgrin.

*Steve Milton, Innovations in Dementia*

”

Yn ystod y broses gwneud ffilm, gallai rhai pobl â dementia fynd yn emosiynol. Ystyriwch sut y byddwch yn cynorthwyo pobl i ymdopi â'u hemosiynau. Gwnewch yn siŵr fod gennych chi gydsyniad yr unigolyn i ddangos emosiynau yn y ffilm.

## Y broses olygu a chymeradwyo'n derfynol

Dylai'r bobl yn y ffilm gael ffordd o gyfrannu at y broses olygu neu roi adborth os yw'n bosib.

Bydd y graddau y gall pobl gymryd rhan yn y broses olygu yn dibynnu ar amserlenni, diddordebau a galluoedd y cyfranogwyr.

Mae'n bwysig esbonio na fydd popeth a ffilmwyd yn ymddangos yn y ffilm derfynol. Efallai y bydd gan bobl ddiddordeb penodol mewn darn o ffilmio nad yw'n cael ei ddefnyddio yn y ffilm derfynol. Gellir osgoi camddealltwriaeth a siom drwy gynnwys y cyfranogwyr gymaint â phosibl.

Mewn sefyllfa ddelfrydol, dylai'r bobl â dementia sydd wedi cyfrannu at y ffilm gymeradwyo fersiwn derfynol y ffilm.

Ystyriwch ddangos y ffilm i gynifer o'r cyfranogwyr a'u teulu, ffrindiau a gweithwyr proffesiynol cynorthwyol â phosibl er mwyn cael y cydsyniad terfynol i'w rhyddhau.

“

Roedden ni'n awyddus i sicrhau bod penderfyniadau am yr hyn i'w gynnwys a'r hyn i'w hepgor yn cael eu llywio gan y cyfranogwyr. Felly, gwnaed y fersiwn 20 munud gyntaf yn gynrychioliadol o weddill y ffilm gyfan.

Er enghraifft, gwnaethon ni yn fwriadol gynnwys golygfeydd lle'r oedd pobl yn amlwg yn cael trafferth ymdopi ag effeithiau dementia.

Byddai wedi bod yn hawdd, ac roedd yn demtasiwn weithiau, i olygu mewn ffordd a fyddai'n rhoi'r argraff nad oedd dementia'n effeithio ar bobl gymaint ag yr oedd mewn gwirionedd.

Ym mhob achos, roedd y cyfranogwyr yn awyddus i'r golygfeydd hyn gael eu cadw yn y ffilm a bod y cynrychioliadau ar y sgrin yn ddilys ac yn onest.

*Steve Milton, Innovations in Dementia*

”

## Gweler hefyd...

Adrodd ein straeon: canllaw ar wneud ffilmiau gyda phobl â dementia, sydd ar gael yn [www.innovationsindementia.org.uk/Telling%20our%20stories.pdf](http://www.innovationsindementia.org.uk/Telling%20our%20stories.pdf)

Crëwyd y canllaw hwn  
gyda chymorth pobl  
â dementia o Fwrdd  
Seinio Sefydliad Joseph  
Rowntree

Nod canllawiau **DEEP** yw cynorthwyo pobl â dementia i gymryd rhan. Mae rhai wedi'u bwriadu ar gyfer grwpiau **DEEP**, tra bod eraill wedi'u bwriadu ar gyfer sefydliadau sydd eisiau gweithio'n dda gyda phobl â dementia. Maen nhw i gyd wedi cael eu cydgynhyrchu gyda phobl â dementia a byddan nhw'n cael eu diweddarau'n rheolaidd drwy gydol y prosiect. Croesawir awgrymiadau ar gyfer canllawiau newydd – **cysylltwch â Rachael Litherland yn Innovations in Dementia: e-bost [rachael@myid.org.uk](mailto:rachael@myid.org.uk) neu ffôn 01392 420076**

Tachwedd 2013