

Gofal seibiant yng Nghymru

Dalen ffeithiau Cymru
Dalen ffeithiau
W462WEL
Mai 2017



Mae gofal seibiant yn unrhyw drefniant gofal a gynllunir i roi egwyl neu ryddhad i ofalwyr di-dâl. Ei nod yw cynorthwyo gofalwyr i gael egwyl o'u cyfrifoldebau gofalu. Mae'r ddalen ffeithiau hon yn edrych ar beth yw gofal seibiant, y gwahanol fathau sydd ar gael, a sut i dalu amdano. Mae hefyd yn cynnig awgrymiadau i gynorthwyo gofalwyr a phobl â dementia i gael y gorau allan o ofal amnewid.

Mae'r ddalen ffeithiau hon ar gyfer pobl sy'n byw yng Nghymru. Nid yw wedi'i bwriadu ar gyfer pobl yn Lloegr a Gogledd Iwerddon, lle mae'r systemau yn wahanol. Am wybodaeth ar ofal seibiant yn y gwledydd hyn gweler dalen ffeithiau 462, **Replacement care (respite care) in England**, neu NI462, **Respite care in Northern Ireland**.

Cynnwys

- Beth yw gofal seibiant?
- Sut y darperir gofal seibiant?
- Mathau o ofal seibiant
- Sut yr ariennir gofal seibiant?
- Rhoi gwybodaeth i ddarparwyr gofal seibiant
- Gofal seibiant: awgrymiadau i ofalwyr
- Addasu i ofal seibiant
- Sefydliadau defnyddiol eraill

Mae'r ddalen ffeithiau hon ar gael yn Saesneg, mewn print neu ar-lein. Ewch i alzheimers.org.uk/publications

This factsheet is available in English, in print or online. Visit alzheimers.org.uk/publications

Gofal seibiant yng Nghymru

Beth yw gofal seibiant?

Mae pawb angen egwyl o dro i dro. Nid yw gofalwyr yn wahanol, ac mae'n bwysig eu bod yn gallu cael saib, boed yn egwyl fer i redeg negeseuon neu gyfarfod â ffrindiau, neu amser hirach i'w dreulio i ffwrdd. Mae egwyliau'n dda i les corfforol a meddyliol y gofalwr a gallant wella eu perthynas â'r person maent yn gofalu amdano. Efallai y bydd y person â dementia yn elwa o'r egwyl hefyd. Gallai ddarparu rhyngweithiadau cymdeithasol a chyfleoedd i ddilyn hobiau a diddordebau, parhau i fod yn gysylltiedig a gweithgar, a ffurfio perthnasoedd newydd.

Mae sawl math gwahanol o ofal seibiant (gweler 'Mathau o ofal seibiant'). Efallai y bydd modd cael cyfuniad o wahanol fathau. Gall fod yn ddefnyddiol siarad â gweithiwr proffesiynol (fel gweithiwr cymdeithasol) am yr opsiynau sydd ar gael. Efallai y bydd gwahanol fathau o ofal seibiant ar gael mewn gwahanol rannau o'r wlad. Maent yn cynnwys:

- canolfannau dydd
- gofal a chymorth yn y cartref
- arhosiad byr mewn cartref gofal
- Cysylltu Bywydau (cynllun lle mae person sydd angen cymorth yn ymweld â gofalwr cymeradwy yn rheolaidd - gweler 'Sefydliadau defnyddiol eraill')
- gwyliau neu seibiau byr
- cynlluniau gofal seibiant brys i ofalwyr
- taliadau uniongyrchol i ariannu atebion creadigol.

Ymdrinnir â'r trefniadau hyn yn fanwl yn y ddalen ffeithiau hon.

Wrth ystyried gofal seibiant, mae'n bwysig meddwl am y math o ofal a chymorth sydd ei angen ar y person ag anghenion dementia. Mae gofal nyrsio amser llawn yn ddrud ac efallai na fydd yn angenrheidiol bob amser. Wrth drefnu gofal a chymorth ag asiantaeth gofal cartref neu gartref gofal, dylai staff siarad â chi am ysgrifennu cynllun gofal a chymorth sy'n anelu at gyflawni canlyniadau da i'r person â dementia.

Yn yr un modd, os oes gan y person â dementia asesiad sy'n canolbwyntio ar eu canlyniadau personol, dylai hyn helpu i nodi eu hanghenion gofal, a'r pethau sydd bwysicaf iddynt. Gall gweithiwr proffesiynol, megis gweithiwr cymdeithasol neu nyrs arbenigol ym maes dementia, ddarparu rhagor o wybodaeth.

Sut y darperir gofal seibiant?

Mae'r cyfrifoldeb i helpu gofalwyr i gymryd egwyl fer i ffwrdd o ofalu yn sefyll â'r awdurdod lleol. Yng Nghymru, amlinellir y dyletswyddau hyn yn Neddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Lles (Cymru) 2014.

Bydd angen i'r awdurdod lleol asesu anghenion person cyn cytuno i ddarparu gofal. Yng Nghymru, mae asesiad anghenion neu asesiad gofalwr ar gael i unrhyw un os yw'n ymddangos y gallai fod ganddynt anghenion gofal a chymorth. Gall y person â dementia, gofalwr neu weithiwr proffesiynol ofyn amdano (er enghraifft Meddyg Teulu, meddyg ymgynghorol neu weithiwr cymdeithasol ysbyty) trwy gysylltu â'r awdurdod lleol.

Mae'n bwysig bod y gofalwr a'r unigolyn â dementia fel ei gilydd yn cael eu hasesu, os yn bosibl. Gallwch chi a'r person rydych chi'n gofalu amdano gael eu hasesu ar wahân, neu fel asesiad cyfunol. Gall eich anghenion chi ddal i gael eu hasesu hyd yn oed os yw'r person rydych yn gofalu amdano yn gwrthod asesiad neu os canfyddir nad oes ganddo anghenion cymwys ar ôl eu hasesu.

Mae'r asesiad yn galluogi gwasanaethau cymdeithasol i nodi'r hyn sy'n bwysig i'r gofalwr a'r person maent yn ei gefnogi, gan gynnwys unrhyw anghenion sydd ganddynt. Os ydych chi neu'r person rydych chi'n gofalu amdano yn bodloni'r meini prawf, dylai hyn roi cychwyn ar drafodaeth â'r awdurdod lleol ynglŷn â sut rydych am i'ch anghenion gael eu diwallu, gan gynnwys gofal seibiant.

Am ragor o wybodaeth gweler dalen ffeithiau W418, **Assessment for care and support in Wales**.

Mewn rhai ardaloedd, darperir gofal seibiant i berson â dementia o ganlyniad i asesiad gofalwr, ond mewn ardaloedd eraill mae'n cael ei ddarparu ar ôl asesiad o anghenion ar gyfer y person ei hunan. Gellir cynnig ystod o opsiynau gofal seibiant. Gallai hyn gynnwys aros mewn cartref gofal, lle mewn canolfan ddydd neu fynediad i fath arall o egwyl gan ddefnyddio taliad uniongyrchol. Bydd rhai awdurdodau lleol neu sefydliadau gofalwyr yn darparu gofal seibiant i'r person â dementia mewn argyfwng (fel arfer rhwng 48 a 72 awr yn dibynnu ar y sefyllfa). Gall yr awdurdod lleol neu'r ganolfan gofalwyr leol ddarparu rhagor o wybodaeth a dweud beth sydd ar gael mewn ardal benodol. Dylent ddarparu gwybodaeth a chynghor clir o gam cynharaf y broses hon.

Mae rhai pobl â dementia a gofalwyr yn dewis trefnu a thalu am ofal seibiant y tu allan i unrhyw drefniadau awdurdod lleol. Os ydych chi'n dewis gwneud hyn, eich cyfrifoldeb chi yw canfod a threfnu'r gofal seibiant, naill ai gydag unigolyn, asiantaeth ofal neu gartref gofal.

Wrth ystyried gofal seibiant, mae'n bwysig meddwl am y math o ofal a chymorth sydd ei angen ar y person ag anghenion dementia. Mae gofal nyrsio amser llawn yn ddrud ac efallai na fydd yn angenrheidiol bob amser. Wrth drefnu gofal a chymorth ag asiantaeth gofal cartref neu gartref gofal, dylai staff siarad â chi am ysgrifennu cynllun gofal a chymorth sy'n anelu at gyflawni canlyniadau da i'r person â dementia.

Mathau o ofal seibiant

Gofal yn y cartref

Gellir darparu gofal seibiant yn y cartref. Mae'n well gan lawer o bobl wneud hyn oherwydd y gallant aros mewn amgylchedd cyfarwydd a chynnal arferion dyddiol. Gall gofal seibiant yn y cartref gynnwys cynorthwydd personol, gweithiwr cymorth, gwirfoddolwr neu ofalwr â thâl sy'n ymweld â'r cartref. Gallant wneud unrhyw un o'r dilynol:

- dod draw yn ystod y dydd i roi egwyl i chi, gan roi amser i chi wneud rhywbeth rydych am ei wneud - er enghraifft, mynd i'r siopau, ymweld â ffrindiau neu ddilyn addysg neu hobi
- treulio amser gyda'r person â dementia a'u cynnwys mewn gweithgareddau cymdeithasol y tu mewn ac y tu allan i'r cartref
- dod i mewn i'r cartref i ofalu am y person yn ystod y nos i roi cyfle i chi gysgu
- aros gyda'r person neu ymweld yn rheolaidd dros gyfnod penodol o amser fel y gallwch fynd ar wyliau neu gael egwyl estynedig i ffwrdd o'r cartref.

Gellir trefnu gofal seibiant yn y cartref drwy'r awdurdod lleol, neu yn breifat - naill ai'n uniongyrchol trwy asiantaeth ofal cartref, neu weithiau trwy fudiadau gwirfoddol lleol (megis canolfannau gofalwyr). Efallai y bydd gofalwr trwy asiantaeth ofal cartref yn gallu darparu gofal seibiant am ychydig oriau y dydd, ymweld yn rheolaidd trwy gydol y dydd, neu ddarparu cymorth 24 awr i'r person yn y cartref, yn dibynnu ar anghenion yr unigolyn.

Mae rhai asiantaethau gofal yn arbenigo mewn darparu gofal byw-i-mewn 24 awr. Mae hyn fel arfer yn ddrutach na lle mewn cartref gofal. Os yw'r awdurdod lleol yn ariannu gofal seibiant efallai y bydd terfyn ar yr hyn y byddant yn ei ariannu. Os gallant ddiwallu anghenion y person mewn ffordd ratach - er enghraifft, mewn cartref gofal - yna mae'n ofynnol iddynt wneud hynny. Fodd bynnag, ni all y penderfyniadau hyn gael eu seilio ar gost yn unig ac mae'n rhaid i'r awdurdod lleol drafod y trefniadau gyda chi a'r person rydych yn gofalu amdano.

Opsiwn arall yw cyflogi cynorthwydd personol i ddarparu gofal. Os ydych chi neu'r person rydych yn gofalu amdano yn cael taliad uniongyrchol, efallai y byddwch am ddefnyddio hwn i gyflogi cynorthwydd personol yn uniongyrchol. Am ragor o wybodaeth gweler dalen ffeithiau 473, **Personal budgets**. Mae'r ddalen ffeithiau hon yn ymwneud yn bennaf â'r system yn Lloegr, ond mae'r adran ar daliadau uniongyrchol yn berthnasol i Gymru hefyd.

Efallai y bydd rhai sefydliadau gofalwyr lleol yn cynnig gwasanaeth gofal seibiant. Mae hyn fel rheol yn golygu bod gofalwr rheolaidd yn dod i dreulio amser (fel arfer ychydig oriau) gyda'r person â dementia. Gall y ganolfan gofalwyr leol ddarparu gwybodaeth ar beth sydd ar gael yn lleol. Mae canolfannau gofalwyr yn elusennau annibynnol sy'n darparu gwasanaethau cymorth i ofalwyr mewn cymunedau lleol. Gall Carers UK a Carers Trust ddarparu manylion yr un agosaf (gweler 'Sefydliadau defnyddiol eraill').

Ffrindiau a theulu

Os yw'r person rydych yn gofalu amdano am aros yn y cartref, efallai y bydd teulu a ffrindiau yn gallu treulio peth amser gyda nhw i roi egwyl i chi. Fel arall, gallai teulu a ffrindiau gael y person â dementia i aros gyda nhw, os ydych chi am gael egwyl yn y cartref.

Efallai y byddwch chi a'r person rydych chi'n gofalu amdano yn fwy cyfforddus â'r trefniant hwn oherwydd byddant yn treulio amser gyda rhywun sy'n gyfarwydd. Efallai y bydd perthnasau hefyd yn fwy cyfarwydd â threfniadau a dewisiadau'r unigolyn.

Fodd bynnag, efallai na fydd aelodau'r teulu a ffrindiau yn gallu neu'n barod i gymryd y cyfrifoldeb hwn. Gall helpu i siarad â nhw a cheisio dod o hyd i atebion sy'n gweithio i bawb.

Gofal i ffwrdd o'r cartref

Canolfannau dydd

Gall canolfannau dydd ddarparu ystod o gymorth i berson â dementia, gan gynnwys gweithgareddau a rhyngweithio cymdeithasol. Mae rhai canolfannau dydd yn arbenigo mewn cefnogi pobl â dementia, ac mae rhai yn cael eu rhedeg yn benodol ar gyfer pobl iau â dementia. Gall yr awdurdod lleol neu'r Gymdeithas Alzheimer leol ddarparu manylion ynghylch canolfannau dydd yn eich ardal chi. Hefyd gallwch fynd i alzheimers.org.uk/dementiaconnect i weld beth sydd ar gael yn eich ardal chi.

Gall gymryd tipyn o amser i'r person addasu i fynychu canolfan ddydd, ac yn y lle cyntaf efallai y bydd angen cefnogaeth ac anogaeth i fynd. Mae rhai gofalywr yn canfod bod hebrwng y person am yr ychydig ymweliadau cyntaf yn helpu. Mae'n bwysig i staff y ganolfan ddydd ddod i adnabod y person a'i drin fel unigolyn. Bydd hyn yn golygu y gallant helpu'r person i ymgartrefu a sicrhau bod y gweithgareddau'n diwallu eu hanghenion.

Gwyliau ac egwyliau byr

Gall gofal seibiant fod ar ffurf egwyl fer neu wyliau hefyd. Mae rhai sefydliadau'n darparu gwyliau pecyn arbenigol i bobl â dementia a'u gofalywr. Maent yn cynnwys cymorth â thasgau gofalu, a chyfleusterau sy'n hygyrch a chyfeillgar i ddementia. Mae hyn yn golygu y gallwch gael egwyl o'ch rôl ofalu a chanolbwytio ar dreulio amser o ansawdd gyda'r person rydych yn gofalu amdano. Gall y Gymdeithas Alzheimer leol neu ganolfan gofalywr ddarparu rhagor o wybodaeth. Hefyd gallwch fynd i alzheimers.org.uk/dementiaconnect i weld beth sydd ar gael yn eich ardal chi.

Efallai y bydd cymryd gwyliau gyda'ch gilydd yn galw am lawer o gynllunio. Mae'n bwysig bod trefniadau'n cael eu gwneud gyda'r darparwr ymlaen llaw, os yn bosibl, fel eich bod chi a'r person rydych chi'n gofalu amdano yn gwybod beth i'w ddisgwyl. Efallai y bydd angen cymorth ychwanegol ar y person â dementia wrth ymdopi â'r amgylchedd newydd neu newidiadau i'w drefn. Am ragor o wybodaeth a chyngor ar deithio, gweler dalen ffeithiau 474, **Travelling and going on holiday**.

Mae'r ddalen ffeithiau hon ar gael yn Saesneg, mewn print neu ar-lein. Ewch i alzheimers.org.uk/publications

This factsheet is available in English, in print or online. Visit alzheimers.org.uk/publications

Cartrefi gofal

Opsiwn arall yw i'r person â dementia aros mewn cartref gofal i gael gofal seibiant. Mae yna wahanol fathau o gartref gofal, sy'n darparu gwahanol lefelau gofal yn ogystal â llety.

- Mae rhai cartrefi gofal yn darparu cymorth â gofal personol (megis ymolchi a chael bath). Cyfeirir at y rhain yn aml fel cartrefi gofal 'preswyl'.
- Mae rhai cartrefi gofal yn darparu gofal nyrsio yn ogystal â gofal personol. Maent yn darparu gofal gyda nyrs gofrestrdig ar y safle 24 awr y dydd. Gelwir y rhain yn aml yn 'gartrefi nyrsio'.
- Mae rhai cartrefi gofal wedi'u cofrestru fel cartrefi gofal dementia. Mae'r rhain yn arbenigo mewn gofalu am bobl sydd â dementia a'u cefnogi.

Mae gan rai cartrefi gofal welyau wedi'u neilltuo ar gyfer pobl sydd angen gofal seibiant neu egwyliau byr. Fodd bynnag, gall fod yn anodd cael gofal seibiant mewn cartref gofal pan fydd ei eisiau neu ei angen gan ei fod yn dibynnu ar y ffaith bod ystafell ar gael. Os yw'n bosibl, gall helpu i gynllunio ymlaen llaw pan fydd angen gofal seibiant.

Gellir darparu gofal seibiant yn y cartref. Gallai fod yn well gan lawer o bobl wneud hyn oherwydd y gallant aros mewn amgylchedd cyfarwydd a chynnal arferion dyddiol. Gall gofal seibiant yn y cartref gynnwys cynorthwyydd personol, gweithiwr cymorth, gwirfoddolwr neu ofalwr â thâl sy'n ymweld â'r cartref.

Sut yr ariennir gofal seibiant?

Mae amrywiaeth o opsiynau a allai fod yn briodol o ran ariannu gofal seibiant.

Gallai'r awdurdod lleol ddarparu rhai gwasanaethau gofal seibiant yn rhad ac am ddim. Mae llawer ohonynt yn amodol ar brawf modd ac oherwydd bod gofal seibiant yn cael ei ddarparu fel gwasanaeth i'r person rydych yn gofalu amdano, efallai y bydd rhaid iddo gyfrannu at y gost. Bydd yr awdurdod lleol yn cyfrifo cost y gwasanaethau sydd i'w darparu ac yna'n asesu'r unigolyn yn ariannol, i weld faint y dylai gyfrannu at gost y gwasanaethau hyn.

Os yw person â dementia yn ariannu'r gofal seibiant eu hunan, dylai gysylltu â'r sefydliad sy'n darparu'r gofal seibiant yn uniongyrchol i ofyn am argaeledd ac i wneud y trefniadau ariannol. Mae'n bwysig cael dealltwriaeth drylwyr o'r hyn a gynhwysir mewn unrhyw gontract i ddarparu gofal a chymorth. Bydd hyn yn helpu i osgoi camddealltwriaethau neu gostau annisgwyl.

Trefniadau ariannu

Cartrefi gofal

Gall yr awdurdod lleol godi tâl ar y person â dementia am gyfnodau tymor byr mewn cartrefi gofal (o dan wyth wythnos) mewn un o ddwy ffordd.

- Gallant asesu'r swm y dylent ei dalu ar sail eu hincwm a chyfalaf ac yn ôl y rheolau cenedlaethol ar gyfer asesu ariannol ym maes gofal dros dro.
- Gallant godi'r hyn maent yn ystyried yw swm 'rhesymol', er y dylai hyn ystyried amgylchiadau unigol a gadael digon o arian i'r person redeg eu cartref. Mae rheolau cenedlaethol ynghylch faint y dylid gadael i'r unigolyn fyw arno. Gellir cynnal asesiad ariannol i sefydlu faint y dylai'r person ei dalu.

Gofal yn y gymuned

Os darperir gofal yn y cartref, gall yr awdurdod lleol ofyn i'r person â dementia dalu swm 'rhesymol' tuag at y gost. Fel â chyfnodau seibiant dros dro mewn cartrefi gofal, rhaid i'r unigolyn gael digon o arian i redeg eu cartref ac i fyw.

Taliadau uniongyrchol

Ar ôl asesiad o anghenion, nodir bod swm o arian yn angenrheidiol er mwyn diwallu anghenion yr unigolyn. Gall person â dementia benderfynu derbyn hyn ar ffurf taliad uniongyrchol. Mae hwn yn daliad sy'n mynd yn uniongyrchol i'r person i dalu am eu gofal a chymorth. Nod taliadau uniongyrchol yw rhoi mwy o hyblygrwydd a dewis i bobl ynghylch sut mae eu hanghenion yn cael eu diwallu. Gellir eu defnyddio mewn sawl ffordd, megis cyflogi cynorthwyydd personol, cymryd egwyl, neu ar gyfer gofal seibiant mewn cartref gofal am hyd at bedair wythnos mewn unrhyw gyfnod o 12 mis. Fodd bynnag, dim ond fel y cytunwyd yng nghynllun cymorth y person y gellir gwario'r taliad uniongyrchol.

Fel gofalwr, efallai y bydd gennych hawl i gael taliad uniongyrchol, yn dibynnu ar eich angen am gymorth. Unwaith eto, rhaid ei ddefnyddio i ddiwallu'r anghenion a chyflawni'r nodau a nodwyd yn eich cynllun cymorth. Efallai y byddwch am logi gofalwr â thâl gan asiantaeth - er enghraifft, i helpu â theithiau siopa - neu ddefnyddio'r taliad uniongyrchol i dalu am wyliau â chymorth neu ar gyfer addysg. Gall yr awdurdod lleol roi gwybodaeth i chi am daliadau uniongyrchol a chymhwysedd. Gweler hefyd dalen ffeithiau 473, **Personal budgets**. Mae rhan fwyaf y ddalen ffeithiau hon yn berthnasol i Loegr, ond mae'r adran 'Taliadau uniongyrchol' hefyd yn berthnasol i Gymru.

Cyllid arall

Efallai y byddwch yn gallu cael help â chost gofal seibiant neu gymryd egwyl gan elusen, ymddiriedolaeth sy'n gwneud grantiau neu gronfales. Gall sefydliadau cyn-filwyr, yn ogystal â'r rhai hynny sy'n cefnogi pobl sydd wedi ymddeol mewn math penodol o waith, helpu hefyd. Gall y ganolfan gofalwyr neu Gymdeithas Alzheimer leol roi cyngor ar yr hyn sydd ar gael yn lleol. Hefyd gallwch fynd i alzheimers.org.uk/dementiaconnect i weld beth sydd ar gael yn eich ardal chi.

Efallai y bydd sefydliadau cenedlaethol yn gallu helpu hefyd. Am ragor o wybodaeth gweler 'Sefydliadau defnyddiol eraill' a dalen ffeithiau W532, **Paying for care and support in Wales**.

Lwfans gofalwr

Mae lwfans gofalwr yn fudd-dâl a delir i ofalwyr sy'n diwallu meini prawf penodol. Un o'r rhain yw bod y person maent yn gofalu amdano yn derbyn lwfans byw i'r anabl (DLA), Taliad annibyniaeth bersonol (PIP) neu Lwfans gweini (AA). Weithiau, gelwir y rhain yn 'fudd-daliadau cymhwyso'.

Os bydd rhywun â dementia yn mynd i mewn i gartref gofal neu ysbyty, ar ôl 28 diwrnod byddant fel arfer yn peidio â derbyn y budd-daliadau cymhwyso hyn. Mae hyn yn golygu na fyddai gofalwr bellach yn derbyn Lwfans gofalwr. Fodd bynnag, ni fyddai cyfnod byr o ofal seibiant (dim mwy na 28 diwrnod) yn effeithio ar hawl gofalwr i Lwfans gofalwr. Os yw'r gofalwr yn mynd i mewn i'r ysbyty, gall y Lwfans gofalwr barhau am hyd at 12 wythnos mewn cyfnod o 26 wythnos.

Gall Lwfans gofalwr fod yn gymhleth. Er mwyn gwirio a ydych yn gymwys i gael Lwfans gofalwr a budd-daliadau eraill, cysylltwch â Chyngor ar Bopeth neu sefydliad lleol arall fel Age Cymru i gael gwiriad budd-daliadau llawn. Am fanylion gweler 'Sefydliadau defnyddiol eraill'.

Rhoi gwybodaeth i ddarparwyr gofal seibiant

Mae'n ddefnyddiol rhoi cymaint o wybodaeth â phosib i'r rhai hynny sy'n darparu gofal seibiant i'r person â dementia. Efallai y bydd yn helpu i ddefnyddio offeryn fel **Dyma fi**[®] gan Gymdeithas Alzheimer. Mae hyn yn caniatáu i'r person â dementia ddweud wrth staff am eu hanghenion, eu dewisiadau, eu hoffterau, eu casbethau a'u diddordebau fel eu bod yn derbyn gofal gwell, sy'n canolbwyntio'n fwy ar y person. Gallwch lawrlwytho copi gan alzheimers.org.uk/thisisme neu archebu copi am ddim trwy ffonio **0300 303 5933**.

Bydd yn ddefnyddiol ysgrifennu pethau i'r gofalwyr, gan gynnwys gwybodaeth ar:

- beth mae'r person â dementia'n ei hoffi ac nad yw'n ei hoffi - gallai hyn amrywio o ddewisiadau bwyd i hoff siwmpwr
- manylion eu trefn - faint o'r gloch maent yn codi, faint o'r gloch maent yn hoffi bwyta, unrhyw weithgareddau maent yn mwynhau eu gwneud trwy gydol y dydd
- dulliau penodol o gefnogi'r person os ydynt yn mynd yn ofidus neu'n drallodus
- unrhyw feddyginiaethau mae angen iddynt eu cymryd
- unrhyw anawsterau synhwyraidd neu gorfforol sydd ganddynt
- anghenion deietegol, crefyddol a diwylliannol
- unrhyw hobiau a diddordebau sydd gan y person
- os yw'r person yn derbyn gofal yn y cartref, manylion ynghylch rhedeg y cartref - er enghraifft, pa allwedd sy'n cloi'r drws, sut mae'r peiriant golchi yn gweithio, pa ddydd y caiff y biniau eu casglu
- rhifau ffôn pwysig - er enghraifft, meddyg teulu'r person
- manylion cyswllt brys - er enghraifft, y gofalwr neu aelod arall o'r teulu neu ffrind.

Gofal seibiant: awgrymiadau i ofalwyr

Os ydych yn gofalu am rywun â dementia ac yn ystyried trefnu gofal seibiant iddynt, mae rhai pethau a all fod yn ddefnyddiol i'w gwneud a meddwl amdanynt.

- **Cynlluniwch ymlaen** - Gall amgylcheddau newydd fod yn heriol i berson â dementia. Gall helpu i sefydlu trefn gofal seibiant rheolaidd, i'ch helpu chi a'r person i addasu. Mae rhai pobl yn ei gael yn fuddiol i ddefnyddio gofal seibiant yn ystod camau cynnar y cyflwr, neu cyn iddynt deimlo ei fod yn angenrheidiol, yn hytrach nag yn y cyfnodau diweddarach os bydd sefyllfa o argyfwng neu frys yn codi. Gall hyn roi teimlad i chi am ofal seibiant, yn ogystal â chyfle i roi cynnig ar wahanol fathau.
- **Ystyriwch egwyliau neu ymweliadau byr i ddechrau** - Bydd hyn yn golygu eich bod chi, y person a'r rhai hynny sy'n darparu gofal seibiant yn gallu dod i'w hadnabod ei gilydd. Efallai y bydd yn helpu i feithrin hyder cyn ymweliad hirach.
- **Trefnwch asesiad o anghenion** - Os byddwch chi a'r person yn cael asesiad o'ch anghenion, bydd yn eich helpu chi'ch dau i wybod beth sydd arnoch ei angen a'r opsiynau sydd gennych.
- **Siaradwch am ofal seibiant** - Mae rhai pobl yn cael bod siarad yn agored am ofal seibiant yn ddefnyddiol. Bydd yn gyfle i chi a'r person â dementia drafod eich opsiynau a'ch teimladau. Chi sy'n adnabod y person orau, felly chi fydd yn gwybod y ffordd orau o siarad â nhw.
- **Siarad â gofalwyr taledig** - Mae'n bwysig i ofalwr taledig ddod i adnabod y person a beth sy'n gweithio iddynt. Gall siarad â nhw am eu hanghenion a'u trefn helpu. Ynghylch gofal yn y cartref, gall helpu i'r person a'r gofalwr newydd dreulio amser gyda'i gilydd (o bosibl gyda chi i ddechrau) er mwyn iddynt ddod i'w hadnabod ei gilydd a chreu perthynas cyn i'r gofal seibiant ddechrau.
- **Ymwelwch â'r cartref gofal neu'r ganolfan ddydd** - Gofynnwch i ofalwyr am eu hyfforddiant a phrofiad, a pha ofal a chymorth y gallant eu darparu. Mae ansawdd y gofal y bydd y person yn ei dderbyn yn bwysig. Efallai y byddwch yn teimlo'n fwy hyderus â'r trefniant gofal seibiant os ydych yn gwybod pa hyfforddiant a sgiliau sydd gan y staff.
- **Siaradwch ag eraill** - Gall siarad â gofalwyr eraill am eich teimladau helpu. Efallai y byddant yn gallu rhoi cynghorion ac awgrymiadau. Fodd bynnag, mae'n bwysig cofio efallai na fydd rhywbeth sy'n gweithio i un person yn gweithio i un arall. Efallai y byddwch hefyd am siarad â gweithiwr proffesiynol (er enghraifft, gweithiwr cymorth) ynglŷn â sut rydych chi'n teimlo.
- **Canolbwyntiwch ar y buddion** - Efallai eich bod yn poeni na fydd trefniant gofal seibiant yn darparu'r un lefel o ofal ag y gallwch chi, neu y bydd y person yn dod yn ansefydlog. Mae'n naturiol bod yn bryderus, ond ceisiwch ganolbwyntio ar sut y bydd yr egwyl yn eich cefnogi yn eich rôl ofalu.
- **Daliwch i geisio** - Mae gofal seibiant yn addasiad i bawb. Os nad yw rhywbeth yn gweithio neu nad yw'n mynd yn ôl y cynllun, ceisiwch beidio â rhoi'r gorau iddi. Gallai math arall o ofal seibiant neu leoliad arall fod yn fwy llwyddiannus. Efallai y bydd angen i chi roi cynnig ar wahanol opsiynau i ganfod beth sy'n gweithio orau i chi a'r person.

Mae'n ddefnyddiol rhoi cymaint o wybodaeth â phosib i'r rhai hynny sy'n darparu gofal seibiant i'r person â dementia.

Addasu i ofal seibiant

Pan fyddwch chi a'r person rydych yn gofalu amdano yn cyrchu gofal seibiant, efallai y byddwch yn profi anawsterau. Efallai y bydd gennych rai pryderon hefyd, er enghraifft, sut mae'r person yn ymgartrefu, a ydynt yn cael gofal da, neu a amharir ar eu trefn.

Dylech ddarganfod a oes rhai pethau sy'n peri pryder i'r person. Os ydych yn gwybod beth maen nhw'n poeni amdano, byddwch yn gallu eu cefnogi a rhoi sicrwydd iddynt yn well. Gallai hefyd olygu y gallwch edrych ar ddulliau o fynd i'r afael â'u pryderon. Er enghraifft, os yw'r person yn poeni am fod mewn amgylchedd anghyfarwydd, gallech sicrhau eu bod yn cymryd ychydig o'u hoff eitemau a rhai ffotograffau gyda nhw. Efallai y bydd dilyn rhai o'r awgrymiadau a grybwyllwyd yn gynharach yn y ddalen ffeithiau hon yn helpu i fynd i'r afael â rhai pryderon. Nid yw profi anawsterau yn anarferol, ac mae'n normal i chi deimlo'n nerfus am y profiad. Fodd bynnag, ni ddylai'r teimladau hyn eich rhwystro rhag cymryd egwyl.

Mae gofalu am berson â dementia yn swydd gymhleth a heriol. Mae agweddau positif a negyddol, a bydd pob gofalwr yn ymdopi â'u sefyllfa mewn gwahanol ffyrdd.

Nid yw cymryd seibiant bob amser yn benderfyniad hawdd i'w wneud, ac efallai y byddwch yn teimlo'n bryderus neu'n euog. Efallai y byddwch yn teimlo y bydd gofal seibiant yn creu mwy o straen ac na fydd ansawdd y gofal yn cyrraedd eich safonau chi. Fodd bynnag, mae'n bwysig gwybod y bydd cael seibiant yn gwneud byd o les i chi a'r person rydych yn gofalu amdano yn y tymor hir. Yn y pen draw gallai olygu y gallwch barhau i ofalu am fwy o amser.

Am ragor o wybodaeth gweler dalen ffeithiau 523, **Carers: looking after yourself.**

Sefydliadau defnyddiol eraill

Age Cymru

Tŷ John Pathy
13/14 Cwrt Neifion
Ffordd Vanguard
Caerdydd CF24 5PJ

08000 223 444 (llinell gyngor)
enquiries@agecymru.org.uk
www.agecymru.org.uk

Yn ceisio gwella bywyd hwyrach ar gyfer unrhyw un trwy wybodaeth a chyngor, gwasanaethau, ymgyrchoedd, cynnyrch, hyfforddiant ac ymchwil.

Cyngor Ar Bopeth

Lleoliadau amrywiol

www.citizensadvice.org.uk

Gall eich canolfan Cyngor ar Bopeth lleol ddarparu gwybodaeth a chyngor yn gyfrinachol neu eich cyfeirio yn y cyfeiriad cywir at ffynonellau pellach o gymorth. Gall cynghorwyr hyfforddedig Cyngor ar Bopeth gynnig gwybodaeth am fudd-daliadau mewn modd sy'n hawdd ei ddeall. I ddod o hyd i'ch canolfan Cyngor ar Bopeth agosaf, edrychwch yn y llyfr ffôn, gofynnwch yn eich llyfrgell leol neu edrychwch ar y wefan (uchod). Mae'r amseroedd agor yn amrywio.

Arolygiaeth Gofal a Gwasanaethau Cymdeithasol Cymru

Swyddfa Llywodraeth Cymru
Parc Busnes Rhydycar
Merthyr Tudful CF48 1UZ

0300 7900 126
cssiw@wales.gsi.gov.uk
www.cssiw.org.uk/

Mae'n rheoleiddio, arolygu ac adolygu pob gwasanaeth gofal cymdeithasol i oedolion yn y sectorau cyhoeddus, preifat a gwirfoddol yng Nghymru.

Gofalwyr Cymru

Uned 5
Cwrt Pont Ynys
Caerdydd CF15 9SS

0808 808 7777
advice@carersuk.org
www.carersuk.org/wales

Yn darparu gwybodaeth a chynghor ynghylch gofalu, ochr yn ochr â chefnogaeth ymarferol ac emosiynol ar gyfer gofalwyr.

Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru

Trydydd Llawr
33–35 Ffordd y Gadeirlan
Caerdydd CF11 9HBT

02920 090087
wales@carers.org
www.carers.org/wales

Mae'n gweithio i wella gwasanaethau cymorth a chydabyddiaeth ar gyfer unrhyw un sy'n byw â heriau gofalu, heb dâl, am aelod o'r teulu neu ffrind sy'n sâl, bregus, anabl neu sydd â phroblemau iechyd meddwl neu broblemau ynghylch bod yn gaeth i gyffuriau.

Shared Lives Plus

G04 The Cotton Exchange
Old Hall Street
Lerpwl L3 9JR

0151 227 3499
www.sharedlivesplus.org.uk

Rhwydwaith y DU ar gyfer ffyrdd seiliedig ar y teulu ac ar raddfa fach o gefnogi oedolion trwy ofalwyr Shared Lives.

Turn2us

0808 802 2000 (llinell gymorth, 9am-8pm dyddiau'r wythnos)
info@turn2us.org.uk
www.turn2us.org.uk

Mae Turn2us yn helpu pobl mewn angen ariannol i gael mynediad at fudd-daliadau lles, grantiau elusennol a chymorth ariannol arall. Maent hefyd yn darparu gwybodaeth am grantiau a allai fod o gymorth i helpu pobl i gyrchu cymorth a chefnogaeth.

Dalen ffeithiau W462WEL

Adolygiad diwethaf: Mai 2017

Adolygiad nesaf: Mai 2020

Wedi'i adolygu gan: Nick Andrews, Swyddog Ymchwil a Datblygu Ymarfer, Ysgol Cymru ar gyfer Ymchwil Gofal Cymdeithasol, Prifysgol Abertawe

Adolygwyd y ddalen ffeithiau hon hefyd gan bobl a effeithir gan ddementia.

I roi adborth ar y ddalen ffeithiau hon, neu am restr o ffynonellau, e-bostiwch publications@alzheimers.org.uk

Mae'r ddalen ffeithiau hon ar gael yn Saesneg, mewn print neu ar-lein. Ewch i alzheimers.org.uk/publications

This factsheet is available in English, in print or online. Visit alzheimers.org.uk/publications

Dementia Connect

Yn eich cysylltu â'r cymorth iawn
Os ydych chi'n rhywun y mae dementia'n effeithio arno, sut bynnag mae arnoch ein hangen, rydyn ni yma i chi.

Gofynnwch am gymorth heddiw

F: 03300 947 400

G: alzheimers.org.uk/cymorthdementia

E: dementia.connect@alzheimers.org.uk

Mae'r cyhoeddiad hwn yn cynnwys gwybodaeth a chyngor cyffredinol. Ni ddylid ei ddefnyddio yn lle cyngor personol gan weithiwr proffesiynol cymwysedig. Nid yw'r Alzheimer's Society yn derbyn unrhyw gyfrifoldeb sy'n deillio o'i ddefnyddio. Rydym yn ceisio sicrhau bod y cynnwys yn gywir ac yn gyfredol, ond gall gwybodaeth newid dros amser. Gweler ein gwefan am y fersiwn diweddaraf ac ar gyfer ein telerau ac amodau llawn.

© Alzheimer's Society, 2018. Cedwir pob hawl. Heblaw am ddefnydd personol, ni ddylid dosbarthu, ailgynhyrchu, lawrlwytho, trosglwyddo na storio unrhyw ran o'r gwaith hwn mewn unrhyw ffurf heb gael caniatâd ysgrifenedig oddi wrth Gymdeithas Alzheimer.



Mae Cymdeithas Alzheimer yn gweithredu yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon. Rhif elusen gofrestredig 296645.

