



Maria Caulfield, Diane Seddon, Sion Williams, and Catrin Hedd Jones

Heneiddio a Dementia ym Mangor / Canolfan Datblygu Gwasanaethau Dementia, Ysgol Gwyddorau Meddygol ac Iechyd, Prifysgol Bangor

Ariennir gan Ysgol Ymchwil Gofal Cymdeithasol Cymru ar ran Llywodraeth Cymru



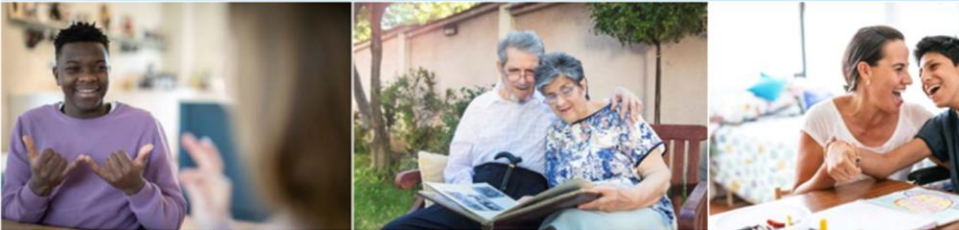
EGWYL BYR

Seibiant byr yw unrhyw fath o wasanaeth neu gymorth sy'n galluogi'r gofalwr/gofalwyr i gael cyfnodau digonol a rheolaidd i ffwrdd o'u harferion neu gyfrifoldebau gofalu. Y diben yw cefnogi'r berthynas ofalu a hybu iechyd a lles y gofalwr, y person a gynorthwyir, ac aelodau eraill o'r teulu y mae'r sefyllfa ofalu yn effeithio arnynt.

(Shared Care Scotland, 2023)

<https://www.sharedcarescotland.org.uk/about-short-breaks/short-guides/>

Strategy for unpaid carers



Welsh Government Strategy for unpaid carers

Blaenoriaeth un: Nodi a gwerthfawrogi gofalwyr – pob gofalwr i gael ei werthfawrogi a'i gefnogi i wneud dewis gwybodus am y gofal y maent yn ei ddarparu ac i gael mynediad at y cymorth sydd ei angen arnynt wrth ofalu a phan ddaw'r rôl ofalu i ben.

Blaenoriaeth dau: Darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth – mae'n hanfodol bod pob gofalwr yn gallu cael gafael ar y wybodaeth a'r cyngor cywir ar yr amser cywir ac mewn fformat priodol.

Blaenoriaeth tri: Cefnogi bywyd ochr yn ochr â gofalu – rhaid i bob gofalwr gael y cyfle i gymryd sebiannau o'u rôl ofalu i'w galluogi i gynnal eu hiechyd a'u lles eu hunain a chael bywyd ochr yn ochr â gofalu.

Blaenoriaeth pedwar: Cefnogi gofalwyr mewn addysg a'r gweithle – dylid annog cyflogwyr a lleoliadau addysg / hyfforddiant i addasu eu polisiau a'u harferion, gan alluogi gofalwyr di-dâl i weithio a dysgu ochr yn ochr â'u rôl ofalu.

BETH MAE SEIBIANT BYR YN EI OLYGU AC YN EDRYCH FEL I CHI?

- arhosiad byr mewn cartref gofal
- cynlluniau gofal seibiant brys gofalwyr
- gweithgareddau grŵp cymunedau gan gynnwys cymorth cymheiriaid i'w gilydd.
- defnydd creadigol o daliadau uniongyrchol
- canolfannau gofal dydd
- offer (e.e., tŷ gwydr, cadeiriau gardd ac ati)
- cael ffrindiau a theulu i helpu
- aelodaeth campfa/mynediad i gyfrifiadur/cludiant
- gofal cartref gan weithiwr cymorth gofal/gofal yn ei le
- gwyliau wedi'i hunan-ariannu



Watch Teresa's story on how she uses her direct payments to support her allotment:

<https://www.youtube.com/watch?v=zV97lZIPgyl>

- Social Care Wales has an online [guide to direct payments](#) on its website.

SEIBIANNAU BYR CREADIGOL AC ARLOESOL

Disgwyliadau cryf gan y cyhoedd a pholisi a dyhead am seibiannau byr sy'n helpu:

- Adfer a chynnal gwytnwch unigol a pherthynas bersonol ag eraill
- Cynnal lles corfforol, meddyliol a seicogymdeithasol pobl sy'n byw gyda dementia

Cydweithio cryf ag amrywiaeth o sectorau: iechyd, hamdden, lletygarwch, yr amgylchedd, y celfyddydau, natur, ymarfer corff.

Adeiladu cymuned gynhwysol a chysylltiedig: micro-fentrau, grwpiau cymunedol a gweithgareddau.

WHAT A DIFFERENCE A BREAK MAKES: A VISION FOR THE FUTURE OF SHORT BREAKS FOR UNPAID CARERS IN WALES



SHARED CARE
scotland



Short breaks for carers: a scoping review

September 2019

Diane Seddon and Louise Prendergast

Wales Centre for Ageing and Dementia Research
School of Health Sciences, Bangor University

Rethinking Respite for People Affected by Dementia

April 2018



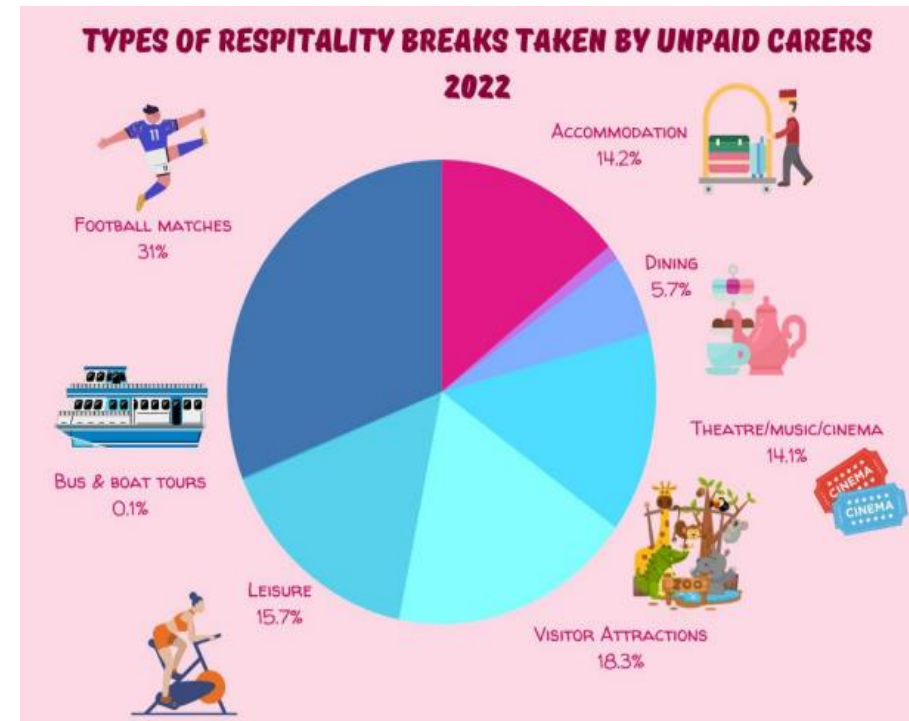
Y MODEL RESPITALITY YNG NGHYMURU

Mae'r cynllun Respitality yn dod â'r diwydiant lletygarwch, hamdden a thwristiaeth ynghyd â sefydliadau gofalwyr i gynnig seibiannau am ddim i ofalwyr.

Llywodraeth Cymru i archwilio sut y gellir cyflwyno model yr Alban o 'respitality' yng Nghymru. Datblygu rhwydwaith 'gwyliau gartref', cynllun 'seibiannau uniongyrchol' a model cymorth ysbaid mewn cymunedau gwledig.

'Respitality' yn yr Alban:

www.sharedcarescotland.org.uk/respitality



EGWYDDORION SY'N CYFRANNU AT EGWYL YSTYRLON:

- dewis o egwyliau i adlewyrchu'r hyn sydd bwysicaf ac i gyd-fynd â dewisiadau personol (e.e. yr opsiwn i gael egwyl gyda'ch gilydd neu ar wahân ac ati);
- bod o fudd i'r sawl sydd â dementia, wedi'i deilwra i'w ddiddordebau, cryfderau a galluoedd;
- cysondeb darparwr egwyl/staff gofal i sefydlu partneriaeth ofalgar sy'n ymddiried;
- hyblygrwydd (h.y., darpariaeth reolaidd wedi'i chydbwysu ag egwyl 'yn ôl yr angen');
- y gallu i gynllunio seibiant ymlaen llaw;
- cynaliadwyedd y ddarpariaeth fel bod y budd yn gronnol;
- priodoldeb hyd ac amllder egwyl

PA OPSIYNAU ARIANNU SYDD AR GAEL AR GYFER SEIBIANNAU BYR?

Mae pedair prif ffordd y gall pobl ariannu seibiant:

- Hunan-ariannu
- Trwy gefnogaeth gan eich awdurdod lleol
- Trwy grant sydd wedi'i gynllunio i'ch helpu chi i gael egwyl
- Sefydliadau trydydd sector

Turn2us.

Use the Benefits Calculator or Grants Search to find out what help you can get.

<https://www.turn2us.org.uk/>

Sut mae cael cymorth ariannol gan fy awdurdod lleol?

Cysylltwch â'ch canolfan ofalwyr leol neu awdurdod lleol a gofynnwch am Aseiad Gofalwr.

Yn ystod aseiad gallwch drafod:

- sut y gallech chi gydbwyso eich rôl ofalu ag agweddau eraill ar eich bywyd o ddydd i ddydd a chael profiad o fywyd ochr yn ochr â gofalu
- yr hyn sy'n bwysig i chi a'r canlyniadau personol yr ydych am eu cyflawni
- os ydych am gymryd rhan mewn addysg, hyfforddiant neu weithgareddau hamdden, neu waith cyflogedig

https://www.sharedcarescotland.org.uk/media/sasfull2/scs_inspiringbreaks_toolkit.pdf



https://carers.net.nz/wp-content/uploads/2014/07/TIME_OUT_Guide-2.pdf

PECYNNAU CYMORTH I'CH HELPU I FEDDWL AM SUT Y GALLWCH CHI BROFI SEIBIANNAU

Gwefannau defnyddiol:

Short break for carers Wales: <https://www.dewis.wales/short-breaks-for-carers>

Amser, Short Breaks Scheme Wales: <https://carers.org/around-the-uk-our-work-in-wales/amser>

Respite care in Wales: <https://www.alzheimers.org.uk/get-support/help-dementia-care/respice-care-wales>



DOLENNI I WEFANNAU

- Shared Care Scotland: <https://www.sharedcarescotland.org.uk/> (leading source of information on short breaks in Scotland)
- Respite in Scotland: www.sharedcarescotland.org.uk/respite
- Rethinking Respite for People Affected by Dementia: <https://lx.iriss.org.uk/content/rethinking-respite-people-affected-dementia.html>
- A vision for the future of short breaks for unpaid carers in Wales: <https://carers.org/downloads/wales-pdfs/carers-trust-road-to-respite-report.pdf>
- Rethinking personalised short breaks for unpaid carers during COVID-19 : https://www.sharedcarescotland.org.uk/media/mnfagllr/iriss_rethinkingpersonalisedbreaks_fullreport_may2022.pdf