Yr Adran Cymunedau

Seibiannau Byr (Gofal Seibiant) ar gyfer Unigolion a'u Gofalwyr

Ffeithlen 7

(Rhagfyr 2023)

A ydych yn dibynnu ar aelod o'r teulu neu gyfaill i ofalu amdanoch ac i'ch helpu ag agweddau ar eich bywyd o ddydd i ddydd? Neu efallai eich bod chi'n rhoi cymorth a gofal i gyfaill neu berthynas i'w helpu i fyw gartref. A fyddai seibiant yn gwneud lles i'r ddau ohonoch?

Mae llawer o bobl hŷn a phobl anabl yn Sir Gaerfyrddin yn dibynnu ar gymorth eu teuluoedd a'u Gofalwyr i'w galluogi i barhau i fyw yn eu cartref eu hunain neu gydag aelodau o'r teulu. Mae'r perthnasoedd cefnogol, gofalgar hyn yn bwysig iawn, ond mae hyd yn oed y berthynas gryfaf yn gallu bod dan straen ambell waith. Mae cael seibiant o'r drefn arferol yn gallu gwneud gwahaniaeth mawr. Weithiau gall fod rheswm pam fod angen i'r Gofalwr gymryd seibiant o ofalu, fel triniaeth ysbyty, gwyliau gydag aelodau eraill o'r teulu, cyfrifoldebau gofalu eraill neu i gael egwyl gan fod gofalu yn gallu bod yn heriol iawn.

Mae'r ffeithlen hon yn esbonio beth yw'r Gwasanaeth Seibiant Byr a ddarperir ar gyfer pobl hŷn a phobl anabl ac oedolion sy'n Ofalwyr, gan Gyngor Sir Caerfyrddin.

Beth yw ystyr 'seibiant byr'?

Mae ystyr penodol i'r term 'seibiant byr' ym maes Gofal Cymdeithasol, nad yw'r un fath yn union â 'seibiant' yn yr ystyr o 'wyliau'. Roedd seibiannau byr yn arfer cael eu galw'n 'ofal seibiant' a byddwch yn dal i glywed y term hwn o dro i dro.

Seibiannau byr:

- yn cynnig seibiant o'r drefn arferol
- yn gallu bod yn gyfnod i chi fod ar wahân neu gyda'ch gilydd gyda chymorth ychwanegol
- yn gallu cael eu darparu mewn amryw o leoliadau

- yn gallu cael eu darparu yn rhan o gynllun, yn drefniant unwaith yn unig neu mewn argyfwng
- yn rhai a ddylai gynnig cyfleoedd a phrofiadau sydd wedi'u teilwra ar gyfer anghenion yr unigolyn
- yn rhai a ddylai fod yn brofiad da i bawb

Mae'r ffeithlen hon yn egluro pwy sy'n debygol o fod yn gymwys i gael seibiant byr ac yn cynnig manylion cryno am rai o'r dewisiadau sydd ar gael. Rydym ni'n credu bod angen i bobl hŷn a phobl anabl a'u Gofalwyr (sy'n aml yn bobl hŷn eu hunain) gael rheolaeth ar gynllunio'u seibiant byr.

Defnyddwyr Gwasanaeth a Gofalwyr – esboniad

Yn y ffeithlen hon rydym yn sôn am 'ddefnyddwyr gwasanaeth' a 'Gofalwyr'. Mae'n bosibl nad ydych yn gyfarwydd â'r termau hyn neu nad ydych yn credu eu bod yn berthnasol i chi.

Gofalwyr

Wrth ddefnyddio'r term 'Gofalwr', rydym yn cyfeirio at unrhyw un sy'n darparu gofal a chymorth hanfodol i oedolyn neu blentyn anabl heb dâl. Mae gan ofalwyr y gall fod ganddynt anghenion cymorth hawl i gael asesiad gofalwr gan Gyngor Sir Caerfyrddin.

Mae rhai o'r gwasanaethau seibiant byr (gofal seibiant) a ddisgrifir yn y ffeithlen hon ar gael yn unig i bobl hŷn sydd â Gofalwr. Fel rheol bydd angen i'r Gofalwr gael asesiad gan y Gwasanaethau Cymdeithasol cyn y gall y person sy'n cael gofal ganddynt ddefnyddio'r gwasanaethau hyn.

Dinesydd

Wrth ddefnyddio'r term 'dinesydd', rydym yn cyfeirio at unrhyw rai y mae angen gofal neu gymorth arnynt.

Gall unigolion fod yn ddinasyddion ac yn Ofalwyr yr un pryd, gan y gall pâr fod yn dibynnu ar y naill a'r llall gan roi a derbyn cymorth. Bydd angen i ddinasyddion sy'n defnyddio ein gwasanaethau seibiant byr gael asesiad a chynllun gofal gan yr Adran Gwasanaethau Cymdeithasol.

Pwy sy'n gallu cael gwasanaethau seibiant byr (gofal seibiant)?

Pan fydd gan bobl hŷn neu bobl anabl Ofalwr sy'n rhoi gofal a chymorth iddynt gallant gael yr ystod lawn o wasanaethau seibiant byr (gofal seibiant). Dim ond pobl sydd â Gofalwr sy'n rhoi gofal a chymorth iddynt sy'n gallu cael y gwasanaethau seibiant byr (gofal seibiant) canlynol:

- Gofal amgen yn y cartref
- Cartref gofal preswyl
- Lleoli oedolion – lle mae seibiant yn cael ei ddarparu i ddinesydd gan deulu yn eu cartref eu hunain

Os nad oes gan unigolion Ofalwr sy'n rhoi gofal a chymorth iddynt, nid ydynt yn gymwys i gael y gwasanaeth seibiant byr. Fodd bynnag, mae'n bosibl y byddant yn gallu cael seibiant o'u bywyd bob dydd drwy gael cymorth ag anghenion gofal, sy'n gymwys i gael eu cyllido gan y gwasanaethau cymdeithasol, a hynny mewn lleoliad gwahanol. Gallai enghreifftiau gynnwys cael cymorth gofal cartref wrth ymweld ag aelod o'r teulu sy'n byw mewn rhan arall o'r wlad neu wrth aros mewn llety gwyliau priodol.

Cyllido Seibiant Byr

Gellir cyllido gwasanaethau seibiant byr mewn nifer o wahanol ffyrdd:

- eich cyllid eich hun – rydych chi'n trefnu eich seibiant byr ac yn talu amdano
- eu cyllido'n rhannol – gall costau'r seibiant gael eu rhannu rhyngoch chi a'r awdurdod lleol a/neu'r gwasanaethau iechyd
- eu cyllido'n llawn – gan y gwasanaethau iechyd dan gynllun Gofal Iechyd Parhaus
- eu cyllido gan elusen

Rôl y Gwasanaethau Gofal Cymdeithasol

Mae'n bosibl y gall y Gwasanaethau Gofal Cymdeithasol eich helpu i gyllido seibiant byr:

- **Os oes gan y person sy'n derbyn gofal anghenion cymwys.**
  Ystyr hyn yw y bydd yn rhaid i'r unigolyn gael asesiad o'i anghenion gofal a chymorth neu adolygiad o'i anghenion gofal a chymorth, os yw eisoes yn cael gwasanaethau gennym.

ac

- **Os yw'r unigolyn sy'n gofalu amdanynt yn gymwys i gael Asesiad Gofalwr** a bod angen seibiant byr arno. (Mae gan Ofalwyr yr hawl i gael asesiad o'u hanghenion cymorth hyd yn oed os nad yw'r Gwasanaethau Gofal Cymdeithasol yn gwybod am yr unigolyn sy'n cael gofal ganddo. Fodd bynnag, os gwelir bod angen seibiant byr bydd angen asesiad ar y dinesydd er mwyn cael gwybod beth yn union yw ei anghenion a chynllunio'n briodol ar eu cyfer).

I ofyn am asesiad cysyllltwch â’n Gwasanaeth Gwybodaeth, Cyngor a Chymorth drwy ffonio: 0300 333 2222 neu drwy Minicom: 01554 75671 neu drwy anfon neges destun: 0789 2345678 neu drwy drefnu atgyfeiriad drwy ein gwefan: www.sirgar.llyw.cymru/gofalcymdeithasol.

Byddai'n rhaid i chi dalu rhywfaint at gostau eich seibiant byr, ym mhob achos.

Gall y Gwasanaethau Gofal Cymdeithasol eich helpu i drefnu'r seibiant hyd yn oed os ydych chi'n talu holl gostau eich seibiant byr. Os oes gennych anghenion cymwys o ran gofal nyrsio byddwch yn cael cyllid ar gyfer yr elfen o'r ffioedd Cartref Gofal sy'n ymwneud â gofal nyrsio os byddwch yn dewis cael seibiant mewn cartref nyrsio.

Mathau o seibiannau byr

Mae'r rhestr ganlynol yn dangos y gwahanol ffyrdd y gellir darparu seibiannau.

Seibiannau byr mewn cartrefi preswyl cyffredinol a chartrefi gofal nyrsio

Gall pobl sydd angen lefel uchel o ofal a goruchwyliaeth gael seibiannau byr mewn cartref preswyl neu gartref gofal nyrsio os oes gwely ar gael i ddiwallu'r anghenion perthnasol.

Seibiannau byr yng nghartref unigolyn neu deulu arall (lleoli oedolion)

Seibiannau byr a ddarperir gan bobl sy'n cael eu talu ac sydd hefyd yn cael eu rheoli'n broffesiynol, i ddarparu cymorth tymor byr yn eu cartref yw'r rhain. Weithiau, mae'r rhain yn cael eu galw'n Gynlluniau Lleoli Oedolion.

Seibiannau byr yn y cartref

Cymorth sy'n cael ei ddarparu yn y cartref lle'r ydych chi'n byw. Gellir trefnu pecynnau cymorth hyblyg ac wedi'u teilwra tra bydd eich Gofalwr/Gofalwyr i ffwrdd.

Gofal Amgen / Seibiannau Byr / Gofal Seibiant

Nod Gwasanaeth Byrdymor y Gofalwyr yw ***'Atal – Ymateb'***

Bydd y gwasanaeth yn mabwysiadu dull ymyrraeth gynnar sy'n canolbwyntio'n bennaf ar ofalwyr cyn iddynt gael Asesiad Anghenion Gofalwyr a bydd yn gwneud y canlynol:

- Nodi gofalwyr sydd mewn argyfwng neu mewn perygl o argyfwng a methiant yn eu rôl ofalu
- Rhoi gwybodaeth i ofalwyr am eu hawliau a sut a ble y gallant gael gafael ar gymorth drwy Adferiad, Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr Sir Gaerfyrddin.
- Cynnig amrywiaeth o gymorth ataliol gan gynnwys cefnogaeth emosiynol ac ar y cyfle cyntaf posibl i leihau'r tebygolrwydd o ddadansoddiad o'u rôl ofalu a'u hatgyfeirio i'r Gwasanaeth Ataliol Cymunedol os oes angen
- Cynnig gofal / seibiant tymor byr dros dro hyblyg i'w galluogi i gael seibiant o'u rôl ofalu ac i gefnogi bywyd ochr yn ochr â gofalu.

Taliadau Uniongyrchol

Os ydych yn gymwys i gael cymorth ariannol gan yr Awdurdod Lleol, gallwch ddewis derbyn arian er mwyn i chi wneud eich trefniadau eich hunan yn hytrach na chael gwasanaeth wedi'i drefnu ar eich cyfer. Taliad Uniongyrchol y gelwir hyn ac mae'n fodd ichi gael mwy o hyblygrwydd a dewis o ran eich seibiant byr a all fod yn fwy addas i'ch amgylchiadau.

Gwyliau â chymorth

Mae'r rhain yn cynnwys cyfleoedd i bobl a Gofalwyr gynllunio a threfnu eu gwyliau, gyda gwybodaeth a/neu gefnogaeth i drefnu cymorth er mwyn diwallu unrhyw anghenion gofal a chymorth y gallai fod ganddynt tra byddant oddi cartref. Mae'n bosibl y bydd cyllid ar gael gan yr awdurdod lleol a/neu'r gwasanaeth iechyd i dalu am y cyfan o'r cymorth a ddarperir neu am ran ohono, yn dibynnu ar eich amgylchiadau unigol. Cyn cytuno ar y trefniadau cyllido byddai'n rhaid i'r dinesydd gael asesiad o'u hanghenion gofal a chymorth gan y Gwasanaethau Gofal Cymdeithasol.

Cymorth mewn Argyfwng i Ofalwyr

Gwasanaeth rhad ac am ddim yw Cymorth mewn Argyfwng sy'n helpu Gofalwyr i ddelio ag argyfyngau. Nid yw'n darparu gofal tymor hir, ond mae'n cynnig cymorth ar unwaith tra bydd trefniadau gofal eraill yn cael eu gwneud. I wneud cais am y gwasanaeth hwn:

Ffoniwch **ein Gwasanaeth Gwybodaeth, Cyngor a Chymorth: 0300 333 2222**

Mae'n bosibl y gallwch ddefnyddio'r gwasanaeth os ydych yn Ofalwr:

- sydd angen cael eich cadw yn y gwely gartref neu eich derbyn i'r ysbyty oherwydd damwain neu salwch.
- sydd wedi ymlâdd ac angen gorffwys a chwsg ar unwaith.
- sydd mewn cyfyngder emosiynol neu gorfforol a bod cael cymorth ar fyrder yn hanfodol i'ch lles meddyliol neu gorfforol, neu'n hanfodol ar gyfer diogelwch yr unigolyn yr ydych yn gofalu amdano.
- sydd angen ymateb i argyfwng teuluol.

Beth ydw i'n ei wneud nesaf?

Os ydych yn meddwl y byddai seibiant byr yn addas i chi, y cam nesaf yw cysylltu â’n Gwasanaeth Gwybodaeth, Cyngor a Chymorth drwy ffonio 0300 333 2222.

Rhwydweithiau a Grwpiau Cymorth

Mae nifer o grwpiau cymorth lleol ar gyfer Gofalwyr, sy'n rhoi cyfle i chi gael seibiant yng nghwmni Gofalwyr eraill sy'n gwybod ac yn deall beth rydych chi'n ei wynebu. Mae rhai ohonynt yn y rhestr isod:

Gall **Gofal Croesffyrdd Sir Gâr** gynnig gofal amgen ymarferol yn y cartref - am ychydig o oriau neu dros nos ac mae'n bosibl y gall gynnig seibiant byr drwy AMSER.

Caerfyrddin/Dinefwr	**01267 220046**
Llanelli/Cwm Gwendraeth	**01554 754957**

Mae’r **Gymdeithas Alzheimer** yn cynnig gwybodaeth, cymorth a rhywfaint o ofal ymarferol: **01269 597411**

Mae **Gofal Dementia Hafan** yn cynnig gofal seibiant arbenigol mewn awyrgylch cartrefol ynghyd â hyfforddiant a digwyddiadau cymdeithasol: **01269 823491**

Gall **Hafal** gynnig seibiant i’r rhai sy’n gofalu am bobl â phroblemau iechyd meddwl tymor hir: **01267 223365**

Mae'r **Gymdeithas Strôc** yn rhoi cyngor, gwybodaeth a chymorth: **0845 3033 100**

Gall **Age Cymru Sir Gâr** ddarparu gwybodaeth, cyngor a chymorth ag ystod eang o faterion: **01554 784080**

Mae modd cael manylion mudiadau eraill sy'n cynnig cymorth i ofalwyr oddi wrth Wasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr Sir Gaerfyrddin. **0300 0200 002**

Gwybodaeth ynghylch gwyliau ar gyfer pobl anabl

Cyngor gwyliau cenedlaethol i bobl anabl

Tourism for All

Gwefan: www.tourismforall.org.uk
Rhif Ffôn: 0845 124 9971

Ffynonellau cyllid elusennol ar gyfer gwyliau/seibiannau byr

Mae'n bosibl y gall nifer o elusennau gynnig cyllid unwaith yn unig i unigolion ar gyfer seibiannau byr. Mae'r rhain yn cynnwys sefydliadau sy'n gysylltiedig â phroffesiwn blaenorol e.e. RAFA.

Mae **Turn2Us** yn sefydliad sy'n helpu pobl i gael gwybodaeth am y grantiau a'r budd-daliadau y gallent fod yn eu hawlio.
Gall y rhain fod yn ffynhonnell wybodaeth ddefnyddiol ynghylch grantiau ar gyfer seibiannau byr.
Gwefan: www.turn2us.org.uk
Rhif Ffôn: 0808 802 2000

Mae'r ffeithlen hon hefyd ar gael yn Saesneg.

hoffech gael y ffeithlen hon mewn unrhyw fformat arall, ffoniwch 01267 228703

e-bostiwch gofalcymdeithasol@sirgar.gov.uk

For more information on social care services log onto:
www.carmarthenshire.gov.wales/socialcare