



**Older People's Commissioner for Wales**  
**Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru**

## **Ailystyried Seibiant ar gyfer pobl y mae dementia yn effeithio arnynt**

### **Atodiad 1: Gwybodaeth ddefnyddiol ac enghreifftiau o arferion**

---

#### **Ffynonellau defnyddiol o wybodaeth**

**Nodyn:** Nid yw hon yn rhestr gynhwysfawr o wybodaeth am seibiant, ond mae'n cynnwys ffynonellau o wybodaeth sydd wedi'u cynnwys yn yr adroddiad Ailystyried Seibiant.

#### **Deall y Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant**

**Taflen Ffeithiau 24w Awst 2017 Age Cymru - Direct payments for social care services in Wales:**

<http://bit.ly/2n6Nkdg>

**Gofalwyr Cymru - Aseidiadau; Canllaw ar gael asesiad yng Nghymru o fis Ebrill 2016 (Mawrth 2016):**

<https://www.carersuk.org/files/section/5424/taflen-ffeithiau-w1020-asesiadau.pdf>

**'Pecyn Cymorth Llywio'ch ffordd trwy Wasanaethau Cymdeithasol' - Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru:**

<http://www.olderpeoplewales.com/wl/publications/sswb.aspx>

#### **Seibiant ariannu**

**Taflen Ffeithiau 46w Mai 2017 Age Cymru - Paying for care and support at home in Wales:**

<https://www.ageuk.org.uk/global/Age-Cymru/Factsheets%20and%20information%20guides/FS46w.pdf?dtrk=true>

**Taflen Ffeithiau 58w Awst 2017 Age Cymru - Paying for temporary care in a care home in Wales:**

<https://www.ageuk.org.uk/Global/Age-Cymru/Factsheets%20and%20information%20guides/FS58w.pdf?dtrk=tr ue>

**Taflen Ffeithiau 20w Medi 2017 Age Cymru - NHS continuing healthcare and NHS-funded nursing care in Wales:**

<https://www.ageuk.org.uk/Global/Age-Cymru/Factsheets%20and%20information%20guides/FS20w.pdf?dtrk=tr ue>

**Ymddiriedolaeth y Gofalwyr - How to pay for respite:**

<https://carers.org/article/how-pay-respite>

### **Cynllunio ar gyfer Argyfwng**

**Ymddiriedolaeth y Gofalwyr - Emergency schemes:**

<https://carers.org/article/emergency-schemes-carers>

**Carers UK - Planning for emergencies:**

<https://www.carersuk.org/search/planning-for-emergencies>

### **Sefydliadau / ffynonellau gwybodaeth defnyddiol eraill**

**Cymdeithas Alzheimer's - gwybodaeth a chyngor ar ystod o faterion ynghylch dementia:**

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

**Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru - gwybodaeth a chyngor ar ystod o faterion ynghylch gofalwyr:**

<https://carers.org/cy/country/carers-trust-wales-cymru>

**Gofalwyr Cymru - gwybodaeth a chyngor ar ystod o faterion ynghylch gofalwyr:**

<https://www.carersuk.org/wales>

**DEEP Prosiect Ymgysylltu a Grymuso Dementia - mae'n dod â grwpiau o bobl sydd â dementia ynghyd o bob cwr o'r DU i geisio newid gwasanaethau a pholisïau sy'n effeithio ar fywydau pobl gyda dementia:**

<http://dementiavoices.org.uk/>

**DEWIS Cymru - mae'n darparu gwybodaeth am sefydliadau a gwasanaethau sy'n hyrwyddo llesiant yng Nghymru:**

<https://www.dewis.cymru>

**Presgripsiwn cymdeithasol; Gofal Sylfaenol Cymru'n Un - mae'n darparu map rhyngweithiol o brosiectau presgripsiwn cymdeithasol yng Nghymru. Gellir chwilio yn ôl thema neu ardal:**

<http://www.primarycareone.wales.nhs.uk/social-prescribing>

**Young Dementia UK – gwybodaeth a chefnogaeth i bobl sydd â dementia cynnar; mae hefyd yn cynnwys dolenni i ystod o adnoddau yng Nghymru:**

<https://www.youngdementiauk.org/wales>

**[Roedd modd agor yr holl ddolenni i wefannau ar 18/04/2018]**

## Enghreifftiau o arferion

Mae'r rhestr hon o wasanaethau seibiant wedi'i llunio o'r enghreifftiau sydd wedi'u cynnwys yn yr adroddiad Ailystyried Seibiant. Mae hefyd yn cynnwys rhagor o enghreifftiau o seibiant o'r ymatebion i'r alwad am arfer da a gyflwynwyd gan Brifysgol Caerwrangon, mewn partneriaeth â Chomisiynydd Pobl Hŷn Cymru. Nid yw'r cyflwyniadau i'r alwad wedi cael eu rhestru lle'r oedd yr wybodaeth yn gyfyngedig neu lle nad oedd y gwasanaeth/prosiect yn gysylltiedig yn anuniongyrchol â seibiant.

Mae'r prosiectau a'r gwasanaethau wedi'u rhannu i'r categorïau canlynol:

- Cymru;
- y DU yn ehangach, ac
- y tu hwnt i'r DU.

Nid yw Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru mewn sefyllfa i ddilysu'r enghreifftiau o'r arferion hyn, ei nod yw helpu i ddangos yr ystod o gyfleoedd seibiant ac nid ydynt yn llunio rhestr gynhwysfawr. Roedd modd agor yr holl ddolenni i wefannau ar 18/04/2018.

## Cymru

<b>Enghraifft o Wasanaeth</b>	<b>Penodol i ddementi a neu ffocws ehangach</b>	<b>Beth sy'n cael ei ddarparu</b>
<b>Canolfan Gofalwyr Pen-y-bont ar Ogwr</b>	Ffocws ehangach	Mae'n darparu gwybodaeth, cefnogaeth a chyfleoedd am seibiant byr gyda rhaglen amrywiol o weithgareddau er mwyn galluogi gofalwyr i gynnal eu rôl ofalu, gan gynnwys teithiau, therapïau holistaidd, digwyddiadau cymdeithasol, hyfforddiant, digwyddiadau a chyfleoedd gwybodaeth. Mae hefyd yn darparu cyngor ar fudd-daliadau lles arbenigol, cyngor cyfreithiol a

		<p>gwasanaeth cwnsela sy'n canolbwyntio ar unigolion i ofalwyr.</p> <p><a href="http://www.bridgendcarers.co.uk">www.bridgendcarers.co.uk</a></p>
<p><b>Cymorth i Ofalwyr Gwasanaethau Cymdeithasol Caerffili</b></p>	<p>Ffocws ehangach</p>	<p>Mae Grwpiau Cymorth i Ofalwyr yn cynnig cyfle i gwrdd â gofalwyr eraill a rhannu profiadau. Caiff y rhain eu trefnu ar hyd a lled Caerffili drwy gydol y flwyddyn. Caiff digwyddiadau gwybodaeth ychwanegol a gweithgareddau a digwyddiadau i ofalwyr eu darparu drwy'r flwyddyn, gan gynnwys cyfle i gwrdd â sefydliadau defnyddiol. Mae'r gwasanaeth 'Amser wedi'i neilltuo' yn darparu gwasanaeth eistedd gyda phobl mewn argyfwng/un-tro lle gall gofalwyr gyfeirio eu hunain ar gyfer cyfnodau o gymorth un-tro. Mae gwasanaeth amser wedi'i neilltuo ar gyfer gofalwyr ifanc ar gael hefyd.</p> <p><a href="http://www.caerphilly.gov.uk/carers">www.caerphilly.gov.uk/carers</a></p>
<p><b>Caffi Cofio (Ynys Môn)</b></p>	<p>Penodol i ddementia</p>	<p>Mae'n cynnig cyfleoedd i ofalwyr a/neu bobl sy'n derbyn gofal gwrdd, siarad â phobl sydd mewn sefyllfa debyg iddyn nhw eu hunain, cael cefnogaeth ymarferol ac emosiynol a chymryd rhan mewn amrywiol weithgareddau.</p> <p><a href="http://www.nwcrossroads.org.uk/community-groups">http://www.nwcrossroads.org.uk/community-groups</a></p>
<p><b>Care to Listen, Listen to Care (Cymoedd Gwent)</b></p>	<p>Ffocws ehangach</p>	<p>Mae'r prosiect yn gweithio mewn partneriaeth â darparwyr gofal preswyl, gan roi gwirfoddolwyr mewn cartrefi gofal preswyl er mwyn iddynt helpu i ganfod ffyrdd y gellid teilwra'r gwasanaethau yn well, gan ystyried safbwyntiau a phryderon pobl hŷn.</p>

		<a href="https://www.royalvoluntaryservice.org.uk/hubs/1507-gwent+valleys/3-local-partnerships">https://www.royalvoluntaryservice.org.uk/hubs/1507-gwent+valleys/3-local-partnerships</a>
<b>cARTrefu (Cymru gyfan)</b>	Ffocws ehangach	Rhaglenni deuddeg wythnos gyda chartrefi gofal preswyl er mwyn gwella mynediad at brofiadau celfyddydol o safon i bobl hŷn. <a href="https://www.ageuk.org.uk/cymru/health--wellbeing/cartrefu/">https://www.ageuk.org.uk/cymru/health--wellbeing/cartrefu/</a>
<b>Dementia GO (Cyngor Gwynedd)</b>	Penodol i ddementia	Mae'n darparu sesiynau ymarfer mewn cadair bob wythnos er mwyn gwella cryfder, cydbwysedd, cydsymud a stamina pobl sy'n byw gyda dementia.  (nid oes dolen electronig, ond gellir cael manylion drwy Gyngor Gwynedd)
<b>Taliadau Uniongyrchol a Chynllun Cymorth Dan Gyfarwyddyd y Dinesydd Anabledd Cymru (Cymru gyfan)</b>	Ffocws ehangach	Caiff <b>Cydweithfeydd Dan Gyfarwyddyd y Dinesydd Cymru</b> ei ddarparu mewn partneriaeth rhwng Anabledd Cymru a Chanolfan Cydweithredol Cymru. Mae'r prosiect yn cefnogi mwy o lais, dewis a rheolaeth i bobl anabl drwy ddatblygu prosiectau cydweithredol dan gyfarwyddyd y dinesydd fel ffordd newydd o reoli Taliadau Uniongyrchol.  <a href="http://www.disabilitywales.org/projects/citizen-directed-co-operatives-cymru-project/">http://www.disabilitywales.org/projects/citizen-directed-co-operatives-cymru-project/</a>
<b>Croesffyrdd Hafal (Rhanbarthol)</b>	Ffocws ehangach	Mae'n darparu gofal amgen yn y cartref, gan roi amser iddyn nhw eu hunain i ofalwyr a seibiant oddi wrth eu cyfrifoldebau gofalu. Gall Gweithwyr Cymorth i Ofalwyr ddarparu gofal yng nghartref yr

		<p>unigolyn, gan wneud gwaith tŷ cyffredinol a chynnig cwmni.</p> <p><a href="http://www.crossroadsmww.org.uk/services/respice-care/">http://www.crossroadsmww.org.uk/services/respice-care/</a></p>
<p><b>Home Instead Senior Care (Abertawe)</b></p>	<p>Ffocws ehangach</p>	<p>Mae'n darparu gwasanaeth cyfeillgarwch - gwasanaeth gofal cartref dan arweiniad perthynas i bobl hŷn yn eu cartrefi eu hunain. Caiff y gofal ei bersonoli a'i deilwra i ddiwallu anghenion y cleientiaid.</p> <p><a href="http://www.homeinstead.co.uk/swansea">www.homeinstead.co.uk/swansea</a></p>
<p><b>Agor Aelwyd (cymorth dydd) (Gogledd Cymru)</b></p>	<p>Penodol i ddementia</p>	<p>Mae Gweithwyr Cymorth i Ofalwyr yn cymryd hyd at 3 o gleientiaid â dementia yn eu cartrefi eu hunain am y diwrnod (tua 6 awr am hyd at 12 wythnos). Mae hyn yn cynnig cefnogaeth mewn sefyllfa gartrefol, tra bod y gofalwr yn cael seibiant.</p> <p><a href="http://www.nwcrossroads.org.uk/homeshare">http://www.nwcrossroads.org.uk/homeshare</a></p>
<p><b>Homeshare (llety)</b></p> <p>(Ledled y DU gyda changen yng Nghymru)</p>	<p>Ffocws ehangach</p>	<p>Mae Homeshare yn cysylltu pobl hŷn sydd ag ystafell sbâr, â phobl sy'n hapus i helpu o amgylch y tŷ, yn gyfnewid am lety fforddiadwy, cymdeithasol.</p> <p>Caiff y cyfranogwyr eu harchwilio a'u cyfateb yn ofalus, a chynigir cefnogaeth barhaus gan y cynllun i sicrhau bod y lleoliad yn rhedeg yn ddiraffferth.</p> <p><a href="https://homeshareuk.org/">https://homeshareuk.org/</a></p>
<p><b>Hosbis y Cymoedd (Blaenau Gwent)</b></p>	<p>Penodol i ddementia</p>	<p>Mae'n darparu addysg a chefnogaeth i bobl sy'n byw gyda dementia a'u teuluoedd, gan gynnwys gofal lliniarol gan ystod o weithwyr proffesiynol.</p> <p><a href="http://hospiceofthevalleys.org.uk/dementia-services/">http://hospiceofthevalleys.org.uk/dementia-services/</a></p>

<p><b>Grŵp Cymorth Llantrisant</b></p>	<p>Penodol i ddementia</p>	<p>Mae'r grŵp ar gyfer pobl sy'n byw gyda dementia a gofalwyr; mae croeso i ofalwyr ddod ar eu pen eu hunain hefyd. Caiff y sesiynau eu cynnal ddwywaith y mis i ddarparu gweithgareddau a chefnogaeth.  <a href="http://parishofllantrisant.org.uk/dementia.html">http://parishofllantrisant.org.uk/dementia.html</a></p>
<p><b>Clwb Cyfeillgarwch Cymunedol Me, Myself and I (Llansawel)</b></p>	<p>Penodol i ddementia</p>	<p>Mae'n darparu cefnogaeth a gweithgareddau i bobl sy'n byw gyda dementia a gofalwyr mewn sefyllfa anffurfiol. Mae opsiynau ar gyfer gwasanaeth 'Seibiant yn ystod y dydd' (codir tâl amdano ac mae'n cynnwys pryd o fwyd a chludiant, lle gall pobl dalu am y gwasanaeth eu hunain neu gael eu cyfeirio drwy'r Gwasanaethau Cymdeithasol) yn ogystal â Chlwb Cyfeillgarwch Cymunedol galw heibio, sydd am ddim ac yn agored i bawb  <a href="http://www.me-myself-and-i-club.co.uk/">http://www.me-myself-and-i-club.co.uk/</a></p>
<p><b>Canolfannau Cyfarfod - Cylch Cyfeillion Aberhonddu, Dementia Matters (Powys)</b></p>	<p>Penodol i ddementia</p>	<p>Mae Cylch Cyfeillion Aberhonddu yn cyfarfod ddwywaith yr wythnos i gynnig gwybodaeth ymarferol, cefnogaeth a chyngor personol i bobl sy'n byw gyda dementia neu sy'n colli'r cof a allai fod wedi'u hynysu yn y gymuned.  <a href="http://dementiamatterspowys.org.uk/dementia-meeting-centres">http://dementiamatterspowys.org.uk/dementia-meeting-centres</a></p>
<p><b>Tîm Iechyd Meddwl Pobl Hŷn - Tîm Trin Dementia yn y Cartref (Powys)</b></p>	<p>Penodol i ddementia</p>	<p>Cynnig cymorth i bobl mewn sefyllfaoedd o argyfwng yn y cartref, er mwyn lleihau'r risg o orfod mynd i'r ysbyty.  <a href="http://www.powysthb.wales.nhs.uk/crhtt">http://www.powysthb.wales.nhs.uk/crhtt</a></p>



<p><b>Cynllun TRIO Cymorth wedi'i Deilwra ar gyfer Unigolion (Cymru a'r DU yn ehangach)</b></p>	<p>Penodol i ddementia</p>	<p>Mae Gofalwyr Lleoliadau i Oedolion yn gweithio ar sail un-i-un neu gyda grwpiau bach iawn o bobl sy'n byw gyda dementia am hyd at chwe awr yr wythnos, i ddarparu cyfleoedd wedi'u personoli er mwyn cyfarfod pobl eraill sydd â diddordebau tebyg yn yr ardal leol.</p> <p><a href="http://psspeople.com/how-pss-can-help/get-out-and-about-and-meet-people/who-are-also-living-with-dementia">http://psspeople.com/how-pss-can-help/get-out-and-about-and-meet-people/who-are-also-living-with-dementia</a></p>
<p><b>Shared Lives (Gwasanaeth yn y DU gyda changen yng Nghymru)</b></p>	<p>Ffocws ehangach</p>	<p>Gwasanaeth wedi'i reoleiddio sy'n annog gofalwyr cofrestredig i groesawu oedolion ag anabledd dysgu neu ddementia yn eu bywyd teuluol a chymunedol. Mae'n bosib y bydd yr unigolyn y mae angen cymorth arno yn aros gyda gofalwr Shared Lives o un noson i sawl wythnos, neu mewn nifer o achosion, gallai ddod yn rhan barhaol o deulu cefnogol.</p> <p><a href="https://sharedlivesplus.org.uk/home/nations-and-regions/wales">https://sharedlivesplus.org.uk/home/nations-and-regions/wales</a></p>
<p><b>Gofal Solfach (Solfach, Sir Benfro)</b></p>	<p>Penodol i ddementia a ffocws ehangach</p>	<p>Mae ystod o gefnogaeth unigol ar gael i helpu pobl i fynd allan, gan gynnwys helpu gyda thasgau bach, ymweliadau galw heibio, cefnogaeth seibiant a gweithgareddau cymunedol.</p> <p><a href="https://solvacare.co.uk/">https://solvacare.co.uk/</a></p>
<p><b>SYD - Gwasanaeth i Bobl Iau â Dementia (Cyngor Sir y Fflint)</b></p>	<p>Penodol i ddementia</p>	<p>Mae'n cynnig cefnogaeth i bobl sydd â dementia cynnar mewn sefyllfa gartrefol Mae 'Ciniawa gyda SYD' yn elfen arall o'r gwasanaeth, sy'n darparu cyfleoedd rheolaidd i aelodau gyfarfod a mynd allan gyda'r nos i dafarn neu fwyty lleol.</p>

		<a href="https://www.youngdementiauk.org/wales">https://www.youngdementiauk.org/wales</a>
<b>Tŷ Golau (Cydweli, sir Gaerfyrddin)</b>	Penodol i ddementia a ffocws ehangach	Gwasanaeth iechyd a lles i bobl 50 oed a hŷn, y mae gan lawer ohonynt broblemau gyda'r cof/dementia. Mae cymorth ar gael i ofalwyr hefyd. <a href="http://www.tygolau.org.uk/">http://www.tygolau.org.uk/</a>
<b>Gwasanaeth Dydd Capel Annibynnol Waengoleugoed (Llanelwy, Sir Ddinbych)</b>	Ffocws ehangach	Mae'r gwasanaethau dydd yn y capel yn cynnal gwasanaeth dwyieithog yn ystod y dydd i unrhyw un "nad yw'n iach", gan gynnwys pobl sy'n byw gyda dementia. Mae'r ganolfan yn cynnig ystod o weithgareddau, yn ogystal â llyfrgell ddwyieithog fach ac ymweliadau rheolaidd gan gynghorwyr budd-daliadau. <a href="http://www.capelywaen.btck.co.uk/">http://www.capelywaen.btck.co.uk/</a>

## Y DU yn ehangach - ac eithrio Cymru

<b>Enghraifft o wasanaeth</b>	<b>Penodol i ddementia neu ffocws ehangach?</b>	<b>Beth sy'n cael ei ddarparu</b>
<b>Cylchoedd o gefnogaeth i bobl â dementia (De Lloegr)</b>	Penodol i ddementia	Mae Cylch o Gefnogaeth yn grŵp o bobl sy'n helpu'r unigolyn sydd â dementia feddwl am sut y gall gynnal neu wella ei fywyd a pha

		<p>gefnogaeth sydd ei hangen arno i wneud hyn. Mae'r grŵp (sy'n gallu bod yn fawr neu'n fach a chynnwys aelodau o'r teulu, ffrindiau, cefnogwyr proffesiynol) yn gweithio gyda'i gilydd, gan roi'r unigolyn sydd â dementia wrth galon penderfyniadau, er mwyn creu cysylltiadau a chyfleoedd newydd.</p> <p><a href="https://www.ndti.org.uk/our-work/areas-of-work/ageing-and-older-people/circles-of-support-for-people-with-dementia">https://www.ndti.org.uk/our-work/areas-of-work/ageing-and-older-people/circles-of-support-for-people-with-dementia</a></p>
<b>ConnectEd Onside Advocacy (Swydd Gaerwrangon)</b>	Penodol i ddementia - cynnar	<p>Annog a chefnogi'r gwaith o gynnwys y gymuned ar gyfer pobl a allai fod yn wynebu rhwystrau rhag cymryd rhan. Mae ystod o brosiectau yn darparu cefnogaeth fentora a chymheiriaid un i un er mwyn galluogi pobl i gymryd rhan weithgar mewn cyfleoedd hamdden, cymdeithasol, addysgol a gwirfoddoli prif ffrwd.</p> <p><a href="http://www.onside-advocacy.org.uk/what-we-do/community-services.html">http://www.onside-advocacy.org.uk/what-we-do/community-services.html</a></p>
<b>Coombe House (Cernyw)</b>	Ffocws ehangach	<p>Cartref gofal sy'n cynnig ymweliadau byr gan gynyddu eu hyd er mwyn hwyluso'r broses o newid yn raddol o ofal gartref i ofal preswyl.</p> <p><a href="http://coombe-house.org.uk/">http://coombe-house.org.uk/</a></p>
<b>Debenham Project (Suffolk)</b>	Penodol i ddementia	<p>Menter gymunedol sy'n ceisio darparu cefnogaeth benodol ymarferol ac emosiynol i bawb yn ardal Debenham sy'n gofalu am bobl sy'n byw gyda dementia.</p> <p><a href="http://www.the-debenham-project.org.uk/">http://www.the-debenham-project.org.uk/</a></p>

<b>Dementia Adventure (Ledled y DU)</b>	Penodol i ddementia	Gwyliau a gweithgareddau awyr agored â chefnogaeth ar gyfer pobl sy'n byw gyda dementia a gofalwyr, teuluoedd a ffrindiau. <a href="http://www.dementiaadventure.co.uk/">http://www.dementiaadventure.co.uk/</a>
<b>Dementia a'r Dychymyg</b>	Penodol i ddementia	Prosiect yn ystyried sut y gall celf gyfrannu at greu cymunedau sy'n ystyriol o ddementia dan arweiniad Prifysgol Bangor. <a href="http://dementiaandimagination.org.uk/">http://dementiaandimagination.org.uk/</a>
<b>Dementia Care Respite (Newcastle upon Tyne)</b>	Penodol i ddementia	Canolfan seibiant ar gyfer pobl sy'n byw gyda dementia sydd â phum ystafell wely en-suite sy'n ystyriol o ddementia ar gyfer seibiant dros nos, yn ogystal â gweithgareddau seibiant yn ystod y dydd. <a href="http://www.dementiacare.org.uk/services/residential-respite-care/">http://www.dementiacare.org.uk/services/residential-respite-care/</a>
<b>Dementia dogs (yr Alban)</b>	Penodol i ddementia	Mae'n darparu cŵn cymorth a chŵn cymunedol i wella hyder a lleihau arwahanrwydd cymdeithasol. Cydweithrediad rhwng Alzheimer Scotland a Dogs for Good. <a href="http://www.dementiadog.org/">http://www.dementiadog.org/</a>
<b>Galanos House – y Lleng Brydeinig (Swydd Warwick)</b>	Ffocws ehangach gydag adain ar gyfer gofal dementia arbenigol	Mae'n cynnig gofal dydd i bobl hŷn, gan gynnwys pobl sy'n byw gyda dementia, yn ogystal â seibiant dros nos. Mae'n benodol ar gyfer cyn-filwyr a'u dibynyddion. <a href="https://www.britishlegion.org.uk/get-support/care/care-homes/galanos-house/">https://www.britishlegion.org.uk/get-support/care/care-homes/galanos-house/</a>
<b>'Respitality' (yr Alban)</b>	Ffocws ehangach	Mae Respitality (Seibiant a Lletygarwch) ar gael mewn 14 ardal wahanol ledled yr Alban ar hyn o bryd. Mae'r cynllun yn cynnig

		<p>gwyliau byr, megis aros dros nos, mynd am swper neu ddiwrnodau sba i ofalwyr nad ydynt yn cael eu talu.</p> <p><a href="https://www.sharedcarescotland.org.uk/respitality/">https://www.sharedcarescotland.org.uk/respitality/</a></p>
<b>Short Breaks Fund, Shared Care (yr Alban)</b>	Ffocws ehangach	<p>Mae Short Breaks Fund yn yr Alban yn darparu grantiau i fudiadau'r trydydd sector sy'n cefnogi gofalwyr nad ydynt yn cael eu talu i gael seibiant o'u rôl ofalu. Nid yw'r rhaglen hon yn benodol i ddementia, ond mae'n cynnwys dewisiadau seibiant byr dementia, a rhoddir disgrifiad o amrywiaeth o wasanaethau seibiant byr.</p> <p><a href="https://www.sharedcarescotland.org.uk/about-us/">https://www.sharedcarescotland.org.uk/about-us/</a></p>
<b>Supporting Happy Healthy Lives (WRVS)</b>	Ffocws ehangach	<p>Mae'n darparu cefnogaeth i bobl hŷn gan gynnig gweithgareddau corfforol a gwybyddol wedi'u hanelu at wella ansawdd bywyd a darparu ysgogiad cadarnhaol.</p> <p><a href="https://www.royalvoluntaryservice.org.uk/task-us/supporting-healthy-and-happy-lives">https://www.royalvoluntaryservice.org.uk/task-us/supporting-healthy-and-happy-lives</a></p>
<b>Gwasanaeth Presgripsiwn i Ofalwyr gan Feddygon Teulu Surrey (Surrey)</b>	Ffocws ehangach	<p>Mae'n darparu cefnogaeth drwy 'Bresgripsiwn cymdeithasol' ar gyfer gofalwyr y mae angen seibiant arnynt. Gall y gefnogaeth gael ei darparu yn uniongyrchol i'r gofalwr, neu i'r unigolyn sy'n cael gofal, er mwyn helpu'r gofalwr i gael cydbwysedd gwell rhwng ei rôl ofalu a'i fywyd y tu hwnt i ofalu.</p> <p><a href="https://www.actionforcarers.org.uk/professionals/general-practitioners/surrey-gp-carers-prescription/">https://www.actionforcarers.org.uk/professionals/general-practitioners/surrey-gp-carers-prescription/</a></p>

<b>The Mede (Dyfnaint)</b>	Penodol i ddementia	Mae'n cynnig cyfleusterau gofal dydd a nos ar gyfer teuluoedd sy'n byw gyda dementia. Mae hyn yn cynnwys llety gwyliau ar gyfer gwyliau hunan-arlwy. Gellir trefnu gofalwyr i helpu gyda gofal personol a/neu wasanaeth eistedd. Gellir gwneud cais i drefnu prydau bwyd. <a href="http://www.themede.org/">http://www.themede.org/</a>
<b>Thrive (rhaglenni yn Berkshire, Llundain a Birmingham)</b>	Ffocws ehangach	Mae'n defnyddio garddio i sicrhau newidiadau cadarnhaol i fywydau pobl anabl, pobl sâl, neu sydd wedi'u hynysu, dan anfantais neu'n agored i niwed, gan gynnwys pobl sy'n byw gyda dementia. Mae'n canolbwyntio ar hel atgofion cadarnhaol, ailgysylltu ag eraill gan gynnwys ffrindiau a theulu, ysgogiad gwybyddol ac ymarferion priodol, ysgafn. <a href="https://www.thrive.org.uk/">https://www.thrive.org.uk/</a>
<b>Wick Care Farm (Evesham)</b>	Ffocws ehangach	Mae'r 'Fferm Gofal' yn cynnig diwrnod strwythuredig, wedi'i gynllunio i helpu pobl i wella eu hiechyd meddwl a chorfforol, gan gynnwys pobl sy'n byw gyda dementia. Mae'n darparu ystod eang o weithgareddau mewn amgylchedd awyr agored. <a href="http://wickgrange.co.uk/">http://wickgrange.co.uk/</a>

## Y tu hwnt i'r DU

Enghraifft o wasanaeth	Penodol i ddementia neu ffocws ehangach?	Beth sy'n cael ei ddarparu
<p><b>Tîm Seibiant Symudol Bega Valley</b> (De Cymru Newydd, Awstralia)</p>	<p>Penodol i ddementia</p>	<p>Mae'r Tîm Seibiant Symudol yn cynnig gwasanaeth hyblyg gyda'r gallu i ddarparu dau aelod o'r tîm i ymateb yn gyflym gydag addysg a chefnogaeth gan y gofalwr a'r person â dementia yn ei gartref ei hun. Caiff ei gefnogi gan lyfrgell ac adnoddau symudol, penodol i ddementia.</p> <p><a href="https://www.dementia.org.au/nsw/support-and-services/services-and-programs-we-provide/rural-and-regional-services">https://www.dementia.org.au/nsw/support-and-services/services-and-programs-we-provide/rural-and-regional-services</a></p>
<p><b>DAYS BLG (Tokyo, Japan)</b></p>	<p>Penodol i ddementia</p>	<p>Mae Days BLG yn ganolfan ddydd ddielw ar gyfer pobl sydd â dementia. Mae'r gweithgareddau bob dydd yn canolbwyntio ar wneud dewisiadau, gweithio yn y gymuned a chefnogi pobl i barhau â'u bywydau 'cyffredin' am gyn hired â phosib. Barn y ganolfan yw nad yw'r bobl sy'n treulio'r diwrnod yno yn bobl oddefol, ond yn aelodau gweithgar o gymdeithas.</p> <p><a href="http://www.caretalk.co.uk/pathways-to-dementia-care-in-japan/">http://www.caretalk.co.uk/pathways-to-dementia-care-in-japan/</a></p>
<p><b>Elizabeth Lodge (Sydney, Awstralia)</b></p>	<p>Penodol i ddementia</p>	<p>Mae Elizabeth Lodge yn galluogi trigolion sy'n byw gyda dementia i fwynhau'r awyr agored - naill ai drwy eu helpu i gerdded y tu allan, neu drwy ddefnyddio eu balconi er mwyn dod ag elfennau o'r tu allan i'r caban.</p> <p><a href="http://journalofdementiacare.com/ta-king-the-risk-dementia/">http://journalofdementiacare.com/ta-king-the-risk-dementia/</a></p>