

Myfyrdodau ein prif swyddog ar seibiant

Mae pawb angen newid o bryd i'w gilydd, boed hynny am awr, ddiwrnod neu gyfnod hirach. Mae hyn yn arbennig o wir am ofalwyr, oherwydd mae gofalu'n medru bod yn llafurus, yn gorfforol ac yn feddyliol.

Mae cael seibiant yn medru gwella ein llesiant a chaniatáu i ni gael amser i ofalu am ein hunain fel bod modd i ni gadw'n iach. Os ydych wedi cael gwyliau tramor erioed, un o'r pethau cyntaf y bydd y cynorthwyr ar yr awyren yn sôn amdano yw eich diogelwch a beth i'w wneud mewn argyfwng. Yr hyn sydd bob amser yn aros yn fy nghof i yw'r ffaith eu bod yn dweud wrthy ch am roi eich mwgwd ocsigen eich hun arno'n gyntaf ac yna rhoi sylw i'ch plentyn. Mae hyn yn gwbl groes i'r graen i'w wneud, ond mae'n hollol wir. Pan fyddwch yn gofalu am rywun, rhaid i chi ofalu am eich hun yn gyntaf er mwyn medru gofalu am eraill. Dyna pam ei fod mor bwysig i ysgwyddo'r cyfrifoldeb dros sicrhau bod eich iechyd meddwl a'ch llesiant yn dda.

Serch y boddhad a'r synnwyr o fodlonrwydd y mae gofalwyr yn ei gael wrth ofalu am rywun, mae cryn dystiolaeth fod gofalu'n medru bod yn ingol dros ben ac mae'n medru effeithio'n niweidiol ar fywydau cymdeithasol gofalwyr a'u hiechyd corfforol ac emosiynol. Caiff ynysu cymdeithasol ymhlith gofalwyr ei amlygu'n aml, yn enwedig yn yr hirdymor, ynghyd â lefelau uwch o straen, iselder a gorbryder, a phroblemau iechyd corfforol. Mae gwrthdaro teuluoedd a theimladau negyddol megis dicter a rhwystredigaeth hefyd yn gyffredin.

Dyma pam rwyf yn credu y dylai gofalwyr gael eu cefnogi ar bob adeg i ofalu am eu llesiant eu hunain er mwyn lleihau unrhyw effeithiau negyddol.

Wrth gwrs, mae seibiant yn un math o gefnogaeth ac, yn ei ystyr mwyaf caeth, mae'n cyfeirio at amrywiaeth o wasanaethau, gan gynnwys gofal amgen ar gyfer y sawl sy'n cael gofal, naill ai mewn cyfleuster penodol neu yn ei gartref ei hun, neu efallai wasanaeth eistedd gyda phobl. Caiff ei gynnig yn aml fel rhan o becyn gofal, ond medrir hefyd ei ddarparu'n anffurfiol. Mae'n medru rhoi tawelwch meddwl, gan alluogi gofalwyr i ymlacio a phoeni llai. Mae'n rhoi cyfle i ofalwyr orffwyso ac, yn aml iawn, yn rhoi cyfle iddynt ddod i ben â thasgau bob dydd, gweithgareddau cymdeithasol a hyd yn oed cyflogaeth.

Fodd bynnag, gwyddom hefyd fod yr effaith yn medru bod yn gymhleth. Ar y naill law, mae seibiannau'n medru rhoi synnwyr o fywyd normal, rhyddid a rhyddhad i ofalwyr, ond medrant hefyd arwain at deimladau o euogrwydd a gorbryder.

Rwy'n credu'n wirioneddol fod darparu seibiant o'r fath yn werthfawr, ond rwyf hefyd yn credu bod angen i ni fod yn fwy creadigol wrth ystyried sut i drefnu seibiannau o'r rôl ofalu.

Nid yw seibiant yn gorfod golygu bod i ffwrdd o'r sawl sy'n cael gofal bob amser. Medrai fod yn rhywbeth mor syml â phrynhawn allan gyda'ch gilydd, yn cael sglodion ar y traeth, er enghraifft. Medrai fod yn 10 munud o seibiant o'r drefn feunyddiol. Dylai seibiant o ofalu fod yn hyblyg ac wedi'i deilwra ac yn gwbl unigryw i'r unigolyn. ~ *Llinos*