Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Older People's Commissioner for Wales

Canllawiau ar gymorth seibiant i bobl y mae dementia yn effeithio arnynt

Llais ac eiriolwr annibynnol ar gyfer pobl hŷn

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Mae Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru yn llais ac yn eiriolwr annibynnol ar gyfer pobl hŷn ledled Cymru. Mae'r Comisiynydd a'i thîm yn gweithio i sicrhau bod gan bobl hŷn lais sy'n cael ei glywed, eu bod yn cael dewis a bod ganddynt reolaeth, nad ydynt yn teimlo'n unig nac yn dioddef gwahaniaethu a'u bod yn derbyn y cymorth a'r gwasanaethau sydd eu hangen arnynt.

Mae'r Comisiynydd am i Gymru fod y lle gorau yn y byd i heneiddio.

Sut i gysylltu â'r Comisiynydd:

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Adeiladau Cambrian
Sgwâr Mount Stuart
Caerdydd
CF10 5FL

Ffôn: 03442 640670
E-bost: gofyn@olderpeoplewales.com
Gwefan: www.olderpeoplewales.com

Trydar: @comisiwnphcymru

Fformatau Hygyrch

Of hoffech dderbyn y cyhoeddiad hwn mewn fformat arall ac/neu iaith arall, cysylltwch â ni. Mae pob un o'n cyhoeddiadau hefyd ar gael i'w lawrlwytho a'u harchebu mewn nifer o fformatau gwahanol oddi ar ein gwefan.

Cynnwys

Beth yw cymorth seibiant?	05
Beth mae angen i chi feddwl amdano wrth ystyried seibiant?	06
Beth yw'r gwahanol fathau o seibiant?	07
Beth yw'r llwybrau i seibiant?	09
Talu am seibiant	13
Cyfathrebu eich anghenion i ddarparwyr	15
Seibiant / cymorth brys	16
Mae eich llais yn bwysig	17
Beth i'w wneud os nad ydych yn derbyn y cymorth seibiant sydd ei angen arnoch	19
Cysylltiadau a Gwybodaeth Ddefnyddiol	21

Canllawiau ar Gymorth Seibiant i Bobl y mae Dementia yn Effeithio Arnynt

Mae'r canllawiau yma yn rhoi'r wybodaeth sydd ei hangen arnoch pan fyddwch yn ystyried seibiant, er mwyn eich helpu i archwilio gwahanol ddewisiadau ynghylch seibiant, ac mae'n dweud wrthych beth yw eich hawliau.

Beth yw cymorth seibiant?

Gall cymorth seibiant olygu gwahanol bethau i wahanol bobl, ac mae yna nifero wahanol fathau ohono. Nod seibiant yw rhoi hoe i bobl - pobl sydd yn byw gyda dementia a rhai sydd yn gofalu amdanynt – a gall fod yn dda iawn i'w llesiant.

Nid defnyddio cartrefi gofal a gwasanaethau dydd yn unig yw seibiant. Gall seibiant olygu mynd i ffwrdd am ysbaid drwy fynd ar wyliau byr hygyrch, fforddiadwy a hyblyg. Gallai fod yn gyfle i ddilyn diddordeb, cadw'n heini neu alwedigaeth ystyrlon arall sydd yn hyrwyddo llesiant. Gallai fod yn gymorth sydd yn rhoi cyfleoedd i gael cyswllt cymdeithasol, neu'r gallu i gynnal perthnasoedd teuluol a phersonol.

Yn aml ystyrir bod seibiant yn rhywbeth sydd y ymwneud â gofalwyr. Ond gall cael cyfle i ymlacio, gwneud rhywbeth pleserus neu weld a gwneud pethau newydd fod yr un mor bwysig i bobl sydd yn byw â dementia.

Gall y person sydd yn byw â dementia a'i ofalwr fwynhau gwahanol fathau o seibiant gyda'i gilydd neu ar wahân, ac mae hynny yn galluogi i unigolion gynnal eu hannibyniaeth.

Er mwyn cael mynediad at seibiant, mae angen i bobl gael gwybodaeth sydd yn hygyrch ac ymatebol i'w hamgylchiadau, er mwyn eu galluogi i wneud penderfyniadau ar sail gwybodaeth ynghylch seibiant. Dylid cefnogi ymagwedd gadarnhaol tuag at reoli risg, tra'n sicrhau bod y camau diogelwch priodol wedi eu sefydlu er mwyn diogelu unigolion rhag camdriniaeth ac esgeulustod yn ystod seibiant.

Beth mae angen i chi feddwl amdano wrth ystyried seibiant?

Meddwl ymlaen llaw - Gall fod yn fuddiol iawn meddwl am seibiant ymlaen llaw a pheidio â gadael hynny nes bod eich sefyllfa yn dechrau gwaethygu neu ar adegau o straen. Gall dod i adnabod pobl a llefydd ymlaen llaw helpu i chi ymgyfarwyddo ag opsiwn seibiant, a'r perthnasoedd sydd gennych â'r bobl sydd yn cynnal a/neu defnyddio gwasanaeth seibiant.

Siarad â phobl yr ydych yn eu hadnabod - Gall fod yn fuddiol i chi gynnwys teulu, ffrindiau a chymdogion yn eich trafodaethau am seibiant. Gall pobl o'ch cwmpas feddwl am atebion annisgwyl. Hefyd, efallai bod gan bobl eraill sydd yn byw â dementia a gofalwyr wybodaeth a phrofiad gwerthfawr i'w rannu â chi.

Siarad â gweithwyr proffesiynol - Gall y rhain gynnwys gweithiwr cymdeithasol, meddyg teulu, neu staff Clinig Cof. Gallwch ystyried gofyn am asesiad gan wasanaethau cyhoeddus os nad ydych wedi cael un (gweler adran 'Llwybrau at Seibiant'). Efallai y bydd y cysylltiadau defnyddiol a restrir yn y canllawiau yma, yn ogystal â gwybodaeth all gofalwyr lleol neu sefydliadau dementia ei roi, fod yn fuddiol hefyd.

Ceisiwch roi cynnig ar bethau gyntaf - Efallai y byddwch yn dymuno ymweld â llefydd fel eich bod yn gallu dod i adnabod pobl allai fod yn darparu cymorth, neu hyd yn oed fynd am sesiwn dreial. Gall hynny eich helpu i ymgyfarwyddo a magu hyder mewn perthynas ag opsiwn seibiant.

Meddwl am beth ydych eisiau o'r seibiant - Sicrhewch bod y cymorth seibiant yr ydych yn ei ddewis yn addas ar gyfer eich anghenion a'ch amgylchiadau, yn cynnwys beth ydych eisiau o'r seibiant.

Dal ati - Os ydych yn teimlo nad yw'r opsiwn seibiant a gynigir i chi yn addas, peidiwch ag ildio. Mae seibiant yn broses o addasu i bawb, ac efallai y byddwch angen amser i ganfod beth sydd yn gweithio i chi. Os byddwch yn cael problemau o ran argaeledd neu ansawdd cymorth seibiant, mae'r canllawiau yma yn cynnwys gwybodaeth am eich hawliau a beth i'w wneud os nad ydych yn hapus.

Beth yw'r gwahanol fathau o seibiant?

Mae yna wahanol fathau o seibiant ac mae'n bwysig ei fod yn bodloni eich anghenion unigol, fel person sy'n byw â dementia neu fel gofalwr. Bydd yr opsiynau seibiant sydd ar gael yn amrywio o un ardal i'r llall, felly cysylltwch â'ch gofalwr lleol a/neu wasanaethau cymorth dementia, gwasanaethau cymdeithasol neu rai o'r cysylltiadau defnyddiol a restrir ar gefn y canllawiau yma er mwyn cael mwy o wybodaeth.

Isod mae rhai o'r prif fathau o seibiant y byddech eisiau eu hystyried wedi eu hamlinellu, yn ddibynnol ar eich amgylchiadau.

Cyfleoedd a gweithgareddau dydd

Mae hyn yn cynnwys gweithgareddau grŵp penodol megis gwasanaethau dydd a grwpiau cymdeithasol. Efallai y byddwch eisiau meddwl am gyfleoedd eraill sy'n seiliedig ar weithgareddau, megis sesiynau ymarfer corff, neu grefftau neu grwpiau canu. Efallai y bydd rhai o'r rhain wedi cael eu teilwra'n benodol ar gyfer pobl hŷn neu bobl yn byw â dementia, tra bod eraill efallai yn grwpiau cymunedol mwy cyffredinol.

Gwyliau byr â llety

Gallai hyn fod yn wyliau byr mewn cartref gofal o'ch dewis, all gynnig gwyliau ar wahân. Gallwch hefyd ystyried cael gwyliau i ffwrdd gyda'ch gilydd.

I gael mwy o wybodaeth:

Gwybodaeth Cymdeithas Alzheimer's - 'Gwyliau a Theithio'

Archebwch gopi drwy ffonio **0330 333 0804** neu lawrlwytho o:
https://www.alzheimers.org.uk/get-support/staying-independent/holidays-travelling

Cymorth un i un

Mae cymorth un i un yn golygu cymorth unigol yn y cartref neu y tu allan i'r cartref. Gall gynnwys gwneud ffrindiau neu 'gyfeillio', ac efallai arosiadau dros nos pan fo angen penodol am hynny.

Cymorth gyda thasgau penodol

Gall cymorth gyda thasgau ymarferol a thasgau ar yr aelwyd - naill ai i'r person sydd yn byw â dementia neu ofalwyr - ganiatáu mwy o 'le i anadlu' ac amser o safon gyda'ch gilydd.

Technoleg gynorthwyol

Mae yna nifer o fathau o dechnoleg gynorthwyol, allai wneud bywyd yn haws i chi yn eich cartref ac wrth fynd allan i grwydro. Gallai fod yn ddyfais sydd yn eich ysgogi a'ch atgoffa, sydd yn eich cadw'n ddiogel, yn cynorthwyo cyfathrebu neu'n eich helpu i gael mynediad at bethau. I gael mwy o wybodaeth am dechnoleg gynorthwyol, siaradwch â gweithwyr proffesiynol, megis gweithiwr cymdeithasol neu weithiwr cymorth dementia.

Mae sut mae trefnu seibiant a chael help i wneud hynny yn cael ei amlinellu yn 'Llwybrau i Seibiant' ar y dudalen nesaf.

Beth yw'r llwybrau i seibiant?

Mae yna nifer o ffyrdd gwahanol o drefnu seibiant, ac maent wedi eu hamlinellu isod.

Llwybr i Seibiant: Gwasanaethau Cymdeithasol

Os nad ydych eisoes mewn cysylltiad â gwasanaethau cymdeithasol, efallai y byddwch yn dymuno gwneud cais am asesiad o'ch anghenion. Mae asesiad yn gyfle i chi drafod eich sefyllfa a gall hynny ganfod angen am seibiant.

Gall asesiad fod ar gyfer y person sydd yn byw â dementia (asesiad gofal a chymorth) neu ar gyfer gofalwr (asesiad cymorth). Mae gan ofalwyr hawl i gael asesiad cymorth hyd yn oed os nad yw'r person sydd â dementia wedi cael (neu ddim eisiau cael) asesiad gofal a chymorth eu hunain.

Hefyd, gellir cynnal yr asesiadau yma ar y cyd neu ar wahân. Nid yw eich hawl i gael asesiad yn dibynnu ar p'un a ydych chi neu'r person yr ydych yn gofalu amdano wedi cael diagnosis o ddementia.

Dylid eich galluogi i gymryd rhan yn eich asesiad. Yn dilyn eich asesiad, dylid eich galluogi i gymryd rhan mewn trafodaeth ynghylch y ffordd orau i fodloni eich anghenion. Bydd y trafodaethau yn sail i'ch Cynllun Gofal a Chymorth (neu Gynllun Cymorth os ydych yn ofalwr). Os mai seibiant yw un o'r pethau yr ydych eisiau, dylid trafod hynny pan gytunir ar eich Cynllun Gofal a Chymorth neu Gynllun Cymorth. Gall y gweithiwr cymdeithasol drefnu seibiant ar eich rhan, ond efallai y byddwch yn dymuno ei drefnu eich hun gan ddefnyddio 'taliad uniongyrchol' (a ddisgrifir ar dudalen 10).

Er mwyn trefnu asesiad o'ch anghenion gofal a chymorth (neu eich anghenion cymorth os ydych yn ofalwr), bydd angen i chi gysylltu ag adran gwasanaethau cyhoeddus eich cyngor.

I gael mwy o wybodaeth:

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru - Pecyn Cymorth Llywio'ch ffordd drwy Wasanaethau Cymdeithasol

Archebwch gopi drwy ffonio **029 2044 5030** - neu lawrlwytho o: http://www.olderpeoplewales.com/en/publications/sswb.aspx

Gofalwyr Cymru - Asesiadau; Canllawiau ar gael asesiad yng Nghymru o Ebrill 2016

Archebwch gopi drwy ffonio **02920 811370** neu lawrlwytho o: https://bit.ly/2A2yefH

Llwybr i Seibiant: Taliadau Uniongyrchol

Mae taliadau uniongyrchol yn daliadau yr ydych yn eu derbyn gan yr Awdurdod Lleol i'w defnyddio at ddiben neu angen cytunedig, yn hytrach na derbyn gwasanaeth gan wasanaethau cymdeithasol, neu wasanaeth a drefnir ganddynt.

Gall Taliadau Uniongyrchol gynnig mwy o ddewis a rheolaeth ar y gwasanaethau yr ydych yn eu defnyddio.

Fodd bynnag, mae'n rhaid i chi a'r Awdurdodau Lleol gytuno ar sut fydd yr arian yn cael ei ddefnyddio er mwyn bodloni angen sydd wedi ei glustnodi drwy eich asesiad gan wasanaethau cymdeithasol, a sut y bydd hynny yn cael ei reoli.

Gallai Taliad Uniongyrchol fod yn daliad untro neu reolaidd, yn dibynnu ar y math o angen. Gall person sydd yn byw â dementia sydd angen gofal a chymorth, a gofalwyr yr aseswyd eu bod angen cymorth gan yr awdurdod lleol ddewis Taliad Uniongyrchol er mwyn bodloni eu hangen.

Gall trefniadau ar gyfer Taliadau Uniongyrchol amrywio'n sylweddol o un Awdurdod Lleol i'r llall, felly mae'n bwysig cysylltu ag adran gwasanaethau cymdeithasol eich cyngor er mwyn canfod beth sydd ar gael yn eich ardal chi. Fodd bynnag, mae yna enghreifftiau o bobl yn defnyddio eu Taliadau Uniongyrchol yn greadigol, megis:

- Talu am wyliau mewn llety o'ch dewis chi.
- Talu am danwydd neu gostau teithio er mwyn mynd i aros gyda ffrindiau neu aelod o'r teulu.
- Talu am docyn tymor pêl-droed fel y gall gwirfoddolwr fynd gyda chi yn rheolaidd i gemau

Os ydych yn dewis defnyddio Taliad Uniongyrchol i gyflogi rhywun, megis cymhorthydd personol, efallai y byddwch yn ysgwyddo cyfrifoldebau cyfreithiol cysylltiedig fel cyflogwr. Fodd bynnag, mae'n rhaid i Awdurdodau Lleol sicrhau eu bod yn datblygu gwasanaethau cymorth lleol ar gyfer rhai sy'n derbyn Taliadau Uniongyrchol er mwyn helpu i bobl reoli Taliad Uniongyrchol.

Ni ddylid gwrthod rhoi Taliad Uniongyrchol i chi oherwydd nad ydych yn gallu rheoli un neu eich bod yn poeni am wneud hynny: mae'n rhaid i Awdurdod Lleol

sicrhau eich bod yn cael y lefel priodol o gymorth sydd ei angen arnoch i reoli eich Taliad Uniongyrchol.

Pan fo diffyg capasiti gan rywun sydd ag anghenion gofal a chymorth, gall Taliadau Uniongyrchol fod ar gael o hyd, cyn belled â bod person addas a dibynadwy yn gallu rheoli'r taliadau ar eu rhan. Mae'n rhaid i'r Awdurdod Lleol sicrhau bod gan y person sydd yn derbyn y taliad Uniongyrchol ar ran person arall y lefel briodol o gymorth er mwyn eu galluogi i reoli'r Taliad Uniongyrchol.

I gael mwy o wybodaeth:

Taflen ffeithiau Age Cymru: 'Taliadau uniongyrchol ar gyfer gwasanaethau gofal cymdeithasol yng Nghymru' (Taflen ffeithiau 24w)

Archebwch gopi drwy ffonio **08000 223 444** neu lawrlwytho o: http://bit.ly/2n6Nkdg

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru: Pecyn Cymorth Llywio'ch ffordd drwy Wasanaethau Cyhoeddus (taflen ffeithiau 5: Bodloni eich anghenion)

Archebwch gopi drwy ffonio **02920 445030** - neu lawrlwytho o: http://www.olderpeoplewales.com/en/publications/sswb.aspx

Llwybr i Seibiant: Trefnu eich hun

Os nad ydych eisiau mynd drwy wasanaethau cyhoeddus neu eisiau datblygu cyfleoedd seibiant ychwanegol, efallai y byddwch eisiau ystyried trefnu ac ariannu eich seibiant eich hun. Gallai hynny fod drwy:

- Ddefnyddio asiantaethau / darparwyr gofal preifat
- Cyflogi rhywun yn uniongyrchol i ddarparu cymorth pan ydych ei eisiau (cofiwch y bydd gennych gyfrifoldebau cyfreithiol fel cyflogwr)
- Trefnu eich gwyliau eich seibiant gwyliau eich hun

Efallai bod yna hefyd wasanaethau gwirfoddol sydd yn darparu gwasanaeth cyfeillio, caffis cof neu gyfleoedd seibiant eraill, ble gallwch atgyfeirio eich hun iddynt.

Bydd yr opsiynau seibiant trefnu eich hun sydd ar gael yn amrywio o un ardal i'r llall, felly cysylltwch â'ch gofalwr lleol a/neu wasanaethau cymorth dementia, gwasanaethau cymdeithasol (y mae'n ddyletswydd arnynt i gynnig gwybodaeth a chyngor hyd yn oed os nad ydych eisiau asesiad) neu rai o'r cysylltiadau defnyddiol a restrir ar gefn y canllawiau yma er mwyn cael mwy o wybodaeth.

I gael mwy o wybodaeth:

Rhestr wirio ‘Trefnu gofal eich hun’ Gofalwyr y DU

Archebwch gopi drwy ffonio **02920 811370** neu lawrlwytho o: https://bit.ly/2Ea7AFI

Mae ffyrdd o ariannu seibiant, yn cynnwys cymorth i ariannu rhai o’r cyfleoedd yma, yn gynwysedig yn adran: ‘Talu am seibiant’ ar y dudalen nesaf.

Mae’n well gan rai pobl drefnu a thalu am eu seibiant eu hunain, ond os ydych yn gwneud hynny oherwydd nad ydych yn cael y cymorth sy’n ddyledus i chi gan y gwasanaethau statudol neu os gwrthodwyd taliad uniongyrchol i chi, efallai y bydd adran ‘Beth i’w wneud os nad ydych yn cael y cymorth seibiant sydd ei angen arnoch’ yn fuddiol.

Talu am seibiant

Costau Gwasanaethau Cymdeithasol

Os ydych yn derbyn seibiant drwy'r gwasanaethau cymdeithasol (yn cynnwys drwy Daliad Uniongyrchol) bydd faint y bydd raid i chi dalu am y seibiant yn dibynnu ar faint y gallwch fforddio ei dalu (h.y. mae'n destun prawf modd).

I gael mwy o wybodaeth:

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru: Llywio'ch ffordd drwy Wasanaethau Cyhoeddus (taflen ffeithiau 6: Talu am Ofal)

Archebwch gopi drwy ffonio **02920 445030** neu lawrlwytho o:
http://www.olderpeoplewales.com/en/publications/sswb.aspx

Age Cymru: Taflen ffeithiau Talu am ofal a chymorth yn eich cartref yng Nghymru (Taflen ffeithiau 46w)

Archebwch gopi drwy ffonio **08000 223 444** neu lawrlwytho o:
https://bit.ly/2pHsfa1

Age Cymru: Taflen ffeithiau Talu am ofal dros dro mewn cartref gofal yng Nghymru (Taflen ffeithiau 58w)

Archebwch gopi drwy ffonio **08000 223 444** neu lawrlwytho o:
https://bit.ly/2QyzIDy

Arian gan y GIG

Mae gofal iechyd parhaus y GIG yn becyn gofal gaiff ei drefnu a'i ariannu gan y GIG yn unig er mwyn bodloni anghenion iechyd corfforol a/neu feddyliol cymhleth. Gellir ei ddarparu mewn amryw o sefydliadau y tu allan i'r ysbyty, megis yn eich cartref neu mewn cartref gofal.

Mae cymhwysedd yn dibynnu ar eich anghenion a aseswyd ac nid ar unrhyw ddiagnosis neu gyflwr penodol. Penderfynir ar hynny drwy asesiad llawn pan fo 'natur', 'dwysedd', 'cymhlethdod', neu 'natur anrhagweladwy' anghenion iechyd rhywun yn golygu bod yn rhaid iddynt gael eu rheoli gan y GIG. Os bydd eich anghenion yn newid, gall eich cymhwysedd i dderbyn gofal iechyd parhaus y GIG newid hefyd.

I gael mwy o wybodaeth:

Age Cymru: Taflen ffeithiau Gofal iechyd parhaus y GIG a gofal nyrsio a ariennir gan y GIG yng Nghymru (Taflen ffeithiau 20w)

Archebwch gopi drwy ffonio **08000 223 444** neu lawrlwytho o: https://bit.ly/2pLED90

Cronfeydd lles, bwrsariaethau a grantiau

Gall y mathau yma o gronfeydd fod yn gysylltiedig â chrefftau, undebau, ardaloedd lleol penodol neu'r Lluoedd Arfog.

I gael mwy o wybodaeth:

'Grantiau a ffynonellau arian eraill' yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr

Archebwch gopi drwy ffonio 02920 090087 neu lawrlwytho o: https://bit.ly/2yoQAFF

Cyfathrebu eich anghenion i ddarparwyr

Gall cyfathrebu eich anghenion i ddarparwyr eich helpu i wneud y mwyaf o seibiant.

Gallai helpu os byddwch yn creu rhestr wirio o beth sy'n bwysig i chi ei rannu gyda'r darparwr. Er enghraifft:

- Unrhyw feddyginiaethau sydd angen eu cymryd, yn cynnwys dognau ac amseroedd
- Unrhyw anawsterau synhwyraidd neu gorfforol, a beth yw'r ffordd orau o reoli hynny
- Unrhyw broblemau symudedd, a beth yw'r ffordd orau o reoli hynny
- Anghenion dietegol, crefyddol a diwylliannol
- Diddordebau
- Hoff bethau a chas bethau
- Ffyrdd buddiol o gyfathrebu
- Arferion a ffyrdd buddiol a ddarparu cymorth
- Eich manylion cysylltu chi a phobl allweddol, megis meddyg teulu

Efallai y byddwch yn dymuno defnyddio offeryn megis 'Dyma fi' y gellir ei ddefnyddio gan bobl sy'n byw â dementia a gofalwyr er mwyn dweud wrth bobl am anghenion, dewisiadau, hoff bethau, cas bethau a diddordebau.

I gael mwy o wybodaeth:

'Dyma fi' y Gymdeithas Alzheimer's

Archebwch gopi drwy ffonio 0300 303 5933 neu lawrlwytho o: https://bit.ly/1boo6I9

Seibiant / cymorth brys

Gall gwybod bod cynllun wedi ei sefydlu petai rhywbeth annisgwyl yn digwydd i ofalwr helpu i leihau straen, i gadw pobl yn ddiogel a sicrhau tawelwch meddwl.

Fel rhan o asesiad y Gwasanaethau Cymdeithasol, dylid ystyried cynlluniau wrth gefn petai gofalwr mwyaf sydyn yn methu â bodloni anghenion y person mae'n gofalu amdano (petai'n cael ei daro'n wael, er enghraifft). Dylid gwneud hynny fel bod yr Awdurdod Lleol yn gallu ymateb yn briodol ac yn gyflym. Gall opsiynau gynnwys seibiant brys.

Felly, gall fod yn ddefnyddiol cael asesiad fel y gellir trafod a chytuno ar gynlluniau ar gyfer argyfwng.

P'un a bod asesiad gwasanaethau cymdeithasol wedi ei gynnal neu beidio, mae cynlluniau **'Cerdyn Argyfwng'** Gofalwyr ar gael. Mae Gofalwyr Cymru yn darparu cerdyn **'Cyswllt mewn Argyfwng'** er enghraifft.

Petai argyfwng neu ddamwain yn digwydd, bydd y cerdyn yn rhoi gwybod i weithwyr argyfwng a phobl eraill bod rhywun yn ofalwr. Ar y cerdyn ceir blychau ar gyfer cysylltiadau mewn argyfwng, megis teulu neu ffrindiau all helpu.

I gael mwy o wybodaeth:

Gofalwyr Cymru, Gofalu ac Argyfyngau

Archebwch gerdyn neu ffob allwedd drwy ffonio 029 2081 1370 neu e-bostio: info@carerswales.org.

Mae mwy o wybodaeth ar gael yn: https://bit.ly/2NxHuMa

Mae eich llais yn bwysig

Rhoi Adborth

Mae rhoi adborth i wasanaethau am ansawdd seibiant yn beth defnyddiol er mwyn sefydlu beth sydd ei angen arnoch ac i helpu i feithrin ymarfer dda. Os ydych yn hapus am y cymorth a roddwyd, gadewch i bobl wybod hynny. Os oes gennych awgrymiadau cadarnhaol, mae gan nifer o sefydliadau systemau sy'n galluogi hynny erbyn hyn. Hefyd, gallech gael sgwrs anffurfiol â phobl sydd yn darparu gwasanaeth seibiant.

Os ydych yn anhapus ynglŷn â gwasanaeth neu'n dymuno gwneud cwyn, gweler tudalen 19: 'Beth i'w wneud os nad ydych yn derbyn y cymorth seibiant sydd ei angen arnoch'.

Eiriolaeth ac Eiriolaeth Annibynnol

Bydd rhai pobl angen cymorth er mwyn eu helpu i fynegi eu dymuniadau. Yn achos nifer o bobl, bydd aelod o'r teulu neu ffrind yn gallu siarad ar eu rhan. Yn achos eraill, efallai bydd angen cymorth Eiriolwr Annibynnol. Ni fydd Eiriolwr Annibynnol yn amcanu at roi cyngor i chi, ond bydd yn eich helpu i ddefnyddio eich hawliau, mynegi eich safbwyntiau ac archwilio a gwneud dewisiadau'n seiliedig ar wybodaeth. Mae Eiriolwr Annibynnol yn eich cefnogi beth bynnag fo galwadau neu bryderon pobl eraill.

Pan nad oes gan berson gapasiti neu gapasiti anwadal, bydd Eiriolwr Annibynnol yn ceisio meithrin perthynas â'r person er mwyn sicrhau y gallent benderfynu a mynegi eu safbwyntiau a'u dymuniadau.

I gael mwy o wybodaeth:

Age Cymru/Rhaglen Eiriolaeth Edau Aur: Eiriolaeth Broffesiynol Annibynnol

Archebwch gopi drwy ffonio **08000 223 444** neu lawrlwytho o:
https://bit.ly/2C9kZuO

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru: Pecyn Cymorth Llywio'ch ffordd drwy Wasanaethau Cyhoeddus (taflen ffeithiau 2: 'Llais a Rheolaeth')

Archebwch gopi drwy ffonio **02920 445 030** neu lawrlwytho o:
http://www.olderpeoplewales.com/wl/publications/sswb.aspx

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru: Capasiti Meddyliol - Canllawiau Syml

Archebwch gopi drwy ffonio **02920 445 030** neu lawrlwytho o:
http://www.olderpeoplewales.com/wl/publications.aspx

Beth i'w wneud os nad ydych yn derbyn y cymorth seibiant sydd ei angen arnoch

Cwyno

Efallai eich bod yn poeni nad ydych yn derbyn y cymorth seibiant sydd ei angen arnoch oherwydd:

- Rydych yn cael anhawster cael asesiad gofal a chymorth gan y gwasanaethau cyhoeddus fel person sydd yn byw â dementia
- Nid ydych yn credu y cynigiwyd asesiad cymorth i chi fel gofalwr, neu na ddarparwyd hynny i chi yn effeithiol
- Nid ydych yn teimlo y gwrandawyd arnoch mewn perthynas â'ch anghenion seibiant neu'r math penodol o ofal a chymorth sydd ei angen arnoch
- Rydych yn anhapus am ansawdd y seibiant a ddarparwyd
- Dywedwyd wrthych na allwch gael rhywbeth yr ydych yn credu y mae gennych hawl i'w gael (er enghraifft, cymorth ar ffurf Taliad Uniongyrchol).

Os ydych yn bryderus, gall mynegi pryderon yn anffurfiol i ddechrau fod yn fuddiol, a gall fod yna ffordd o ddatrys pethau cyn iddynt waethygu. Os oes gennych weithiwr cymdeithasol, mae'n bwysig eich bod yn rhannu unrhyw bryderon gyda nhw ac yn ystyried gyda'ch gilydd sut y dylid ceisio datrys a gwella materion. Fodd bynnag, os ydych eisiau gwneud cwyn ffurfiol, dylech gysylltu â'ch Awdurdod Lleol neu Fwrdd Iechyd lleol.

Cyn i chi gysylltu ag unrhyw un, mae'n fuddiol cael syniad clir am beth yr ydych eisiau mynegi pryder neu gwyno amdano, a beth yr ydych yn dymuno ei weld yn digwydd o ganlyniad i hynny.

Cwynion am ofal a chymorth (Gwasanaethau Cymdeithasol Awdurdodau Lleol):

Gallwch gwyno os ydych yn teimlo y torrwyd ar eich hawliau, neu os ydych yn teimlo nad yw Awdurdod Lleol wedi gweithredu fel y dylai. Gallwch ddefnyddio gweithdrefn gwyno'r Awdurdod Lleol os ydych yn anhapus am y gwasanaeth yr ydych wedi ei dderbyn gan adran gwasanaethau cymdeithasol eich Awdurdod Lleol.

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru: Bydd Pecyn Cymorth Llywio'ch ffordd drwy Wasanaethau Cyhoeddus yn eich helpu i ddeall y system a'ch hawliau o dan Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014.

I gael mwy o wybodaeth:

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru: Pecyn Cymorth Llywio'ch ffordd drwy Wasanaethau Cyhoeddus (taflen ffeithiau 8: Beth allwch ei wneud os nad ydych yn derbyn y cymorth sydd ei angen arnoch?)

Archebwch gopi drwy ffonio 02920 445030 neu lawrlwytho o: http://www.olderpeoplewales.com/wl/publications/sswb.aspx

Cwynion am ofal iechyd (GIG):

Gallwch gwyno os ydych yn teimlo nad ydych wedi derbyn y gofal, triniaeth neu'r gwasanaeth priodol, neu os nad yw Bwrdd Iechyd wedi gweithredu fel y dylai.

I gael mwy o wybodaeth:

Age Cymru: 'Datrys problemau a chwyno am ofal y GIG yng Nghymru' (taflen ffeithiau 66w).

Archebwch gopi drwy ffonio **08000 223 444** neu lawrlwytho o: https://bit.ly/2yrqUYX

Asiantaethau eraill:

Dylai'r holl ddarparwyr gwasanaethau, megis cartrefi gofal, gael eu systemau cwyno eu hunain. Gofynnwch i'r rheolwyr am eu gweithdrefnau os ydych yn dymuno cwyno.

Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru:

Os ydych yn anhapus am sut y deliwyd â chwyn gan Awdurdod Lleol neu Fwrdd Iechyd, gallwch gysylltu ag Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru.

Erbyn hyn mae gan yr Ombwdsmon rôl estynedig mewn perthynas â chartrefi gofal, gofal preswyl a gwasanaethau gofal lliniarol. Hefyd, mae'r trefniadau newydd yn golygu y gellir ystyried cwynion gan bobl sydd yn trefnu ac yn ariannu eu gofal eu hunain.

I gael mwy o wybodaeth:

Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru, ffoniwch **0300 790 0203** neu ewch i: https://www.ombwdsmon.cymru

Cysylltiadau a Gwybodaeth Ddefnyddiol

Age Cymru
08000 223 444
https://www.ageuk.org.uk/cymru/

AT Dementia (technoleg gynorthwyol)
https://www.atdementia.org.uk/

Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru
02920 090087
https://carers.org/country/carers-trust-wales-cymru

Gofalwyr Cymru
0808 808 7777
02920 811370
www.carersuk.org/wales

Cymdeithas Alzheimer's - Llinell Gymorth dementia genedlaethol
0300 222 1122

Cymdeithas Alzheimer's Cymru
02920 480593
https://www.alzheimers.org.uk/homepage/316/wales_cymru

DEEP (Prosiect Ymgysylltu a Grymuso Dementia)
01392 420076
www.dementiavoices.org.uk

DEWIS Cymru
www.dewis.wales

Gwasanaethau Cymdeithasol ac Asesiadau Awdurdodau Lleol
https://www.gov.uk/apply-needs-assessment-social-services

Llinell Gymorth Dementia Cymru
08088 082 235
http://www.dementiahelpline.org.uk/

Nyrs Admiral, Llinell gymorth Dementia UK (Dementia UK)
0800 888 6678
www.dementiauk.org/get-support/admiral-nursing

Young Dementia UK
https://www.youngdementiauk.org/