



Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Older People's Commissioner for Wales

Gwybod eich hawliau



Canllaw Syml



**Llais ac eiriolwr annibynnol
ar gyfer pobl hŷn**

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Mae Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru yn llais annibynnol ac yn eiriolydd ar ran pobl hŷn ledled Cymru.

Mae'r Comisiynydd a'i thîm yn gweithio i sicrhau bod lleisiau pobl hŷn lais yn cael eu 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.

Sut mae cysylltu â'r Comisiynydd:

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

Ffôn: 03442 640 670
E-bost: gofyn@olderpeoplewales.com
Twitter: [@comisiwnphcymru](https://twitter.com/comisiwnphcymru)

www.olderpeoplewales.com

Cyflwyniad

Mae gan bawb hawliau. Mae eich hawliau chi yn bwysig, a gall deall eich hawliau eich helpu chi i sicrhau eich bod yn cael eich trin yn deg ac nad oes unrhyw un yn gwahaniaethu yn eich erbyn.

Mae cyfreithiau fel y Ddeddf Hawliau Dynol, y Ddeddf Cydraddoldeb, Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) a Deddf Rheoleiddio ac Arolygu Gofal Cymdeithasol (Cymru) yn bodoli er mwyn amddiffyn eich hawliau, ac mae'n rhaid i lywodraethau, byrddau iechyd ac awdurdodau lleol (a elwir yn gyrrff cyhoeddus) gynnal a pharchu eich hawliau.

Mae'r canllaw syml hwn yn cyflwyno rhai o'r hawliau pwysig hynny ar ffurf datganiadau clir sy'n nodi "mae gen i hawl", ynghyd ag esboniad byr o ba gyfreithiau sy'n diogelu'r hawliau hynny, gan gynnwys:

- Hawl i leisio eich barn a'ch safbwyntiau pan fydd pobl yn gwneud penderfyniadau sy'n effeithio arnoch chi.
- Cael eich trin ag urddas a pharch pan fyddwch yn derbyn cymorth neu ofal.

Os ydych chi'n meddwl eich bod chi wedi cael eich trin yn annheg, peidiwch ag oedi cyn gofyn am gymorth. Mae manylion y sefydliadau a allai eich helpu i'w gweld ar ddiwedd y canllaw hwn.

Mae gen i hawl i gael fy nhrin yn deg heb neb yn gwahaniaethu yn fy erbyn

Mae gennych chi hawl i beidio â chael pobl yn gwahaniaethu yn eich erbyn oherwydd eich oedran.

Eich hawliau o dan y gyfraith

Mae oedran yn un o'r nodweddion gwarchoddedig o dan y Ddeddf Cydraddoldeb. Mae hyn yn ei golygu ei bod yn ofynnol yn ôl y gyfraith bod cyrff cyhoeddus yn osgoi gwahaniaethu'n uniongyrchol neu'n anuniongyrchol.

Yn ogystal ag oedran, mae'n anghyfreithlon gwahaniaethu yn erbyn rhywun ar sail rhyw, crefydd, anabledd, beichiogrwydd neu famolaeth, cyfeiriadedd rhywiol, crefydd neu gred, neu ailbennu rhywedd.

Mae'r Ddeddf Hawliau Dynol yn ei gwneud yn anghyfreithlon gwahaniaethu yn eich erbyn oherwydd eich bod wedi arfer eich hawliau dynol.

Mae gen i hawl i gael fy nhrin ag urddas a pharch

Mae gennych chi hawl i gael eich trin ag urddas a pharch gan wasanaethau cyhoeddus a darparwyr iechyd a gofal.

Ni ddylech chi gael eich trin mewn modd creulon neu ddiraddiol ar unrhyw gyfrif, beth bynnag fo'r sefyllfa.

Hefyd, ni ddylai gweithwyr proffesiynol wneud tybiaethau am eich buddiannau pennaf ac am beth rydych chi'n gallu, neu ddim yn gallu, ei wneud.

Eich hawliau o dan y gyfraith

O dan Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru), mae'n ofynnol bod gweithwyr gofal proffesiynol yn eich trin ag urddas a pharch.

Mae'r Ddeddf Galluedd Meddyliol yn amddiffyn hawliau pobl i gyfrannu cymaint â phosibl at benderfyniadau sy'n cael eu gwneud am eu bywydau nhw.

Mae'r Ddeddf Hawliau Dynol yn gwahardd artaith a thriniaeth greulon.

Mae gen i hawl i gymryd rhan mewn penderfyniadau sy'n effeithio arna i

Dylai'ch llais chi gael ei glywed pan mae penderfyniadau sy'n effeithio arnoch chi yn cael eu gwneud. Os oes angen, fe ddylech chi gael cymorth i sicrhau bod eich barn a'ch dymuniadau yn cael eu clywed.

Eich hawliau o dan y gyfraith

Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) yn datgan bod gennych chi'r hawl i sicrhau bod eich llais yn cael ei glywed pan fydd penderfyniadau'n cael eu gwneud ynghylch y gofal neu'r cymorth rydych chi'n ei gael. Os nad oes gennych chi unrhyw un a all eich helpu chi i sicrhau bod eich llais yn cael ei glywed, mae gennych chi hawl i gael Eiriolydd Proffesiynol Annibynnol.

Mae'r Ddeddf Iechyd Meddwl yn rhoi'r hawl i chi fod yn rhan o'r penderfyniadau ynghylch gofal iechyd, cymorth a thriniaeth sy'n ymwneud â'ch iechyd meddwl chi. Mae hyn yn cynnwys yr hawl i gael cymorth gan Eiriolydd Annibynnol ym maes Iechyd Meddwl.

Mewn rhai amgylchiadau, mae'r Ddeddf Galluedd Meddwl yn rhoi hawl i chi gael cymorth gan Eiriolydd Annibynnol ym maes Galluedd Meddyliol i sicrhau bod penderfyniadau yn cael eu gwneud gyda'ch buddiannau pennaf chi mewn golwg. Os bydd penderfyniad yn cael ei wneud am rywun arall sydd â diffyg galluedd meddyliol a'ch bod chi'n siarad ar eu rhan, mae gennych chi hawl i gael cymorth gan Eiriolydd Annibynnol ym maes Galluedd Meddyliol hefyd.

Mae gen i hawl i barhau i weithio beth bynnag fo fy oedran

Dylai pa mor addas ydych chi i gyflawni swydd gael ei asesu'n gyfan gwbl ar sail eich gallu, nid eich oedran.

Eich hawliau o dan y gyfraith

Does dim oedran ymddeol gorfodol yn y DU. Arferai cyflogwyr allu gorfodi gweithwyr i ymddeol yn 65 oed, ond mae'r drefn hon wedi cael ei diddymu.

Mewn rhai achosion, gall cyflogwr eich gorfodi i ymddeol yn ôl y gyfraith. Yr enw a roddir ar hyn yw 'oedran ymddeol gorfodol'. Os byddan nhw'n gwneud hyn, rhaid iddyn nhw roi rheswm da dros wneud hynny.

Gall eich swydd gael ei dileu neu gallwch chi gael eich diswyddo os na allwch chi wneud eich swydd, ond ni ddylid gwneud y penderfyniadau hyn ar sail eich oedran.

Mae gen i hawl i ddweud fy nweud am ble a sut rydw i'n byw

Er eich lles a'ch annibyniaeth chi, mae'n hollbwysig eich bod yn cael rheoli penderfyniadau ynglŷn â ble a sut rydych chi'n penderfynu byw.

Gall cael cartref sy'n diwallu eich anghenion eich galluogi chi i fyw'r bywyd rydych chi eisiau ei fyw ac i fod yn agos at y bobl a'r llefydd sy'n bwysig i chi.

Eich hawliau o dan y gyfraith

Mae'r Ddeddf Hawliau Dynol yn eich amddiffyn chi rhag pobl yn ymyrryd â'ch bywyd gartref.

Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) yn rhoi'r hawl i chi fod yn rhan o'r penderfyniadau ynghylch eich gofal a'ch cymorth, gan gynnwys lle rydych chi'n byw, yn ogystal â hybu eich llesiant a'ch annibyniaeth.

Os byddwch chi'n symud i gartref gofal, dylid ymgynghori â chi ynghylch ble rydych chi eisiau byw ac a ydych chi'n fodlon rhannu ystafell.

Os ydych chi'n byw mewn cartref gofal neu'n cael gofal yn y cartref, mae gennych chi hawl i nodi eich dewisiadau personol o ran sut mae'r gofal yn cael ei ddarparu.

Mae gen i hawl i iechyd

Mae mynediad at ofal iechyd yn hanfodol er mwyn cadw'n iach a chynnal eich annibyniaeth, eich urddas a'ch llesiant.

Eich hawliau o dan y gyfraith

Mae'r hawl i iechyd yn hawl dynol sylfaenol sy'n cael ei chydabod yn rhyngwladol.

Er nad oes hawl benodol yn y DU sy'n amddiffyn eich hawl i iechyd, mae Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol y Cenhedloedd Unedig a'r Cyfamod Rhyngwladol ar Hawliau Economaidd, Cymdeithasol a Diwylliannol yn rhoi'r hawl i chi gael iechyd o'r safon uchaf posibl.

Nid yw hyn yn golygu bod gennych chi hawl i gael unrhyw fath o driniaeth. Rhaid i'r Llywodraeth ddarparu gofal iechyd o'r safon uchaf posibl gan ystyried amryw o ffactorau, gan gynnwys cost.

Os oes gennych chi unrhyw bryderon ynghylch eich gofal neu'ch triniaeth, fe ddylech eu trafod â'ch meddyg teulu neu â gweithwyr gofal iechyd proffesiynol. Os nad ydych chi'n dymuno siarad â'r staff dan sylw neu os nad yw hynny'n helpu, gallwch hefyd godi'ch pryderon â'r Bwrdd Iechyd drwy'r broses 'Gweithio i Wella'. Gall aelod o'r teulu, ffrind neu gynrychiolydd o'r Cyngor Iechyd Cymuned (gwasanaeth cyngor a chymorth cyfrinachol am ddim) eich helpu chi.

Mae gen i hawl i fod yn ddiogel ac i gael fy amddiffyn

Mae gennych chi hawl i gael eich amddiffyn rhag cael eich cam-drin neu'ch esgeuluso. Mae sawl math o gamdriniaeth. Gall fod yn gorfforol, yn rhywiol, yn ariannol, yn emosiynol, yn seicolegol neu ar ffurf esgeulustod, neu'n gyfuniad o'r rhain.

Does dim gwahaniaeth p'un ai a yw'r gamdriniaeth yn digwydd yn eich cartref neu mewn sefydliad gofal neu iechyd. Pwy bynnag sy'n gyfrifol am y gamdriniaeth – ffrindiau, teulu, cymdogion, pobl ddieithr, neu weithiwr gofal neu iechyd proffesiynol – nid yw'n effeithio ar eich hawl i gael eich amddiffyn.

Eich hawliau o dan y gyfraith

Mae'r Ddeddf Hawliau Dynol yn eich amddiffyn rhag cael eich trin mewn ffordd greulon neu ddiraddiol. Felly mae'n ofynnol yn ôl y gyfraith bod cyrff cyhoeddus yn sicrhau bod eich hawliau'n cael eu cynnal.

Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) yn ei gwneud yn ofynnol bod awdurdod lleol yn cynnal ymchwiliad os yw'n amau eich bod mewn perygl o gael eich cam-drin neu'ch esgeuluso, ac yn cymryd camau gweithredu i'ch gwarchod os yw o'r farn eich bod mewn perygl.

Mae gen i hawl i fod yn fi fy hun

Mae pawb yn unigryw. Ein gwahaniaethau sy'n ein diffinio ni fel unigolion. Er bod amrywiaeth yn rhywbeth i'w ddathlu, gall y gwahaniaethau hyn arwain at bobl yn gwahaniaethu yn erbyn pobl eraill.

Beth bynnag fo'ch cefndir neu'ch ffordd o fyw, mae gennych chi hawl i fyw heb gael eich allgáu, eich cam-drin na'ch trin yn annheg.

Eich hawliau o dan y gyfraith

Mae'r Ddeddf Hawliau Dynol yn amddiffyn eich hawliau fel unigolyn. Mae hyn yn cynnwys parch tuag at deulu a bywyd yn y cartref, rhyddid neu gred, mynegiad a chynulliad, a chael eich amddiffyn rhag gwahaniaethu.

Mae'r Ddeddf Cydraddoldeb yn ei gwneud yn ofynnol bod pobl a sefydliadau sy'n darparu gwasanaethau a nwyddau yn parchu eich hawliau fel unigolyn.

Mae Mesur y Gymraeg (Cymru) yn rhoi statws cyfartal i'r Gymraeg a'r Saesneg yng Nghymru. Rhaid i nifer o gyfrff cyhoeddus gydymffurfio â Safonau'r Gymraeg, sy'n nodi sut mae disgwyl i sefydliadau ddefnyddio'r Gymraeg mewn gwahanol sefyllfaoedd.

Cysylltiadau defnyddiol

Gall nifer o sefydliadau ddarparu cymorth a chefnogaeth i chi os ydych chi'n teimlo bod eich hawliau wedi cael eu hanwybyddu. Fe allant hefyd roi rhagor o wybodaeth fanwl i chi am eich hawliau a'r deddfwriaethau sydd wedi'u llunio i warchod eich hawliau.

ACAS

Darparu gwybodaeth, cyngor, hyfforddiant a gwasanaethau cymodi er mwyn helpu i atal problemau yn y gweithle neu eu datrys.

- Gwefan: www.acas.org.uk

Age Cymru

Darparu cyngor diduedd ar amrywiaeth o bynciau yn rhad ac am ddim i bobl dros 50 oed, eu teuluoedd a'u ffrindiau ledled Cymru.

- Ffôn: 08000 223 444
- Gwefan: www.ageuk.org.uk/cymru

Cyngor ar Bopeth

Cynnig cyngor annibynnol, cyfrinachol a diduedd i bawb ynghylch eu hawliau, a hynny'n rhad ac am ddim.

- Gwefan: <https://www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/>

Gwasanaeth Cymorth a Chyngor ynghylch Cydraddoldeb

Rhoi cyngor a chymorth i unigolion ar faterion sy'n ymwneud â chydraddoldeb a hawliau dynol.

- Ffôn: 0808 800 0082
- Gwefan: www.equalityadvisoryservice.com

Cyngor Iechyd Cymuned

Mae'r Cyngor Iechyd Cymuned yn darparu gwasanaeth eiriolaeth annibynnol ar gyfer cwynion i gleifion yn ardaloedd pob Bwrdd Iechyd

- Abertawe Bro Morgannwg: 01639 683490
- Aneurin Bevan: 01633 838516
- Caerdydd a'r Fro: 02920 750112
- Cwm Taf: 01443 405830
- Hywel Dda: 01646 697610
- Powys (Aberhonddu): 01874 624206
- Powys (Y Drenewydd): 01686 627632
- Gogledd Cymru (Bangor): 01248 679284
- Gogledd Cymru (Wrecsam): 01978 356178
- Gwefan: www.wales.nhs.uk/sitesplus/900/page/45192

Comisiynydd y Gymraeg

Hyrwyddo a hwyluso'r gwaith o ddefnyddio'r Gymraeg a chydymffurfio â safonau'r Gymraeg.

- Ffôn: 0345 6033 221
- E-bost: post@comisiynyddygyymraeg.cymru
- Gwefan: www.comisiynyddygyymraeg.cymru

Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru

Ymchwilio i gwynion ynghylch cyrff cyhoeddus er mwyn unioni pethau.

- Tel: 0300 790 0203
- Email: ask@ombudsman-wales.org.uk
- Web: www.ombudsman.wales

Geirfa:

Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014

Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn un o gyfreithiau Cymru. Ei nod yw sicrhau bod y gofal a'r cymorth rydych yn eu cael yn diwallu eich anghenion personol chi, gan eich helpu i fyw'r bywyd a ddewiswch ac i aros yn annibynnol yn hirach.

Mae'r daflen 'Cael yr help sydd ei angen arnoch gan y Gwasanaethau Cymdeithasol' yn rhoi crynodeb byr o brif ddyletswyddau'r Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant. Gallwch weld y daflen hon yma <https://bit.ly/29Vqpe2>.

Mae fersiwn Iaith Arwyddo Prydain o'r daflen hefyd ar gael yma <https://bit.ly/2Lvi8xz>.

Deddf Galluedd Meddyliol 2005

Mae'r Ddeddf Galluedd Meddyliol yn nodi'r mesurau diogelu cyfreithiol ar gyfer gwneud penderfyniadau pan mae rhywbeth yn amharu ar allu unigolyn i wneud penderfyniadau.

Mae canllaw syml ynghylch galluedd meddyliol ar gael yma <https://bit.ly/2LuB1Bh>

Eiriolydd Proffesiynol Annibynnol

Mae eiriolydd proffesiynol annibynnol yn rhywun a all roi cymorth i chi pan fyddwch yn delio â materion anodd er mwyn eich helpu i gael y gofal a'r cymorth sydd eu hangen arnoch drwy sicrhau bod eich barn yn cael ei chlywed.

Ei waith yw cyfleu eich barn, eich dymuniadau a'ch teimladau er mwyn sicrhau bod gennych chi lais a rheolaeth yng nghyswllt penderfyniadau sy'n ymwneud â'ch gofal a'ch cymorth chi.

Mae canllaw ar Lais a Rheolaeth ar gael yma
<https://bit.ly/2PfMEO2>

Gellir cael copïau caled o'r llyfrynnau gwybodaeth a nodir uchod drwy ffonio 03442 640670.