Hawdd ei Ddeall

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Older People's Commissioner for Wales

# Gwybod eich hawliau

## Eich canllaw i'ch hawliau mewn cartref gofal yng Nghymru

Mae'r ddogfen yma wedi cael ei hysgrifennu gan **Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru**. Mae'n fersiwn hawdd ei ddeall o '**Gwybod eich hawliau - byw mewn cartref gofal yng Nghymru.**'

**Mawrth 2023**

# Sut i ddefnyddio'r ddogfen yma

Dyma ddogfen hawdd ei deall. Ond efallai y byddwch angen help i'w ddarllen. Gofynnwch i rywun rydych chi'n ei adnabod i'ch helpu.

Mae geiriau mewn **ysgrifennu glas trwm** yn gallu bod yn anodd eu deall. Mae beth mae'r holl eiriau mewn glas yn ei feddwl ar **dudalen 26**.

Lle mae'r ddogfen yn dweud **ni**, mae hyn yn meddwl **Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru**. Am fwy o wybodaeth cysylltwch â:


**Gwefan:** www.comisiynyddph.cymru

**E-bost:** gofyn@comisiynyddph.cymru

**Ffôn:** 03442 640 670



Mae'r ddogfen yma wedi cael ei gwneud yn hawdd i'w deall gan **Hawdd ei Ddeall Cymru** gan ddefnyddio **Photosymbols**. I ddweud wrthyn ni beth rydych chi'n ei feddwl am y fersiwn hawdd ei ddeall yma, cliciwch yma.

Rhif Trwydded Photosymbols yw 403527247




# Cynnwys


Tudalen

**Am Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru. 4**

**Cyflwyniad 6**

**Am eich hawliau 8**

1. Y gofal a'r cymorth rydych chi ei angen 8
2. Symud i gartref gofal 10
3. Gofal a chymorth mewn cartref gofal 12
4. Rhannu beth rydych chi'n feddwl 14
5. Talu am eich gofal 17
6. Gwneud cwynion 19
7. Gadael eich cartref gofal 22

**Cysylltiadau defnyddio 24**

**Geiriau Anodd 26**

# Am Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Mae **Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru** yn  gwarchod a hyrwyddo hawliau pobl hŷn ar draws Cymru.

**Mae'r Comisiynydd a'i thîm yn sicrhau bod pobl hŷn:**

- yn gallu rhannu beth maen nhw'n feddwl
- cael dewis a rheolaeth
- peidio â theimlo'n unig
- cael y gefnogaeth a'r gwasanaethau maen nhw eu hangen
- dim **gwahaniaethu** yn eu herbyn.

Mae **gwahaniaethu** yn meddwl pan fyddwch chi yn cael eich trin yn wael neu'n annheg oherwydd eich oedran, rhyw, hil, crefydd, anabledd neu hunaniaeth rywiol.

Mae'r **Comisiynydd** a'i thîm yn gweithio i wneud Cymru'n lle da i dyfu'n hŷn ynddo.



## Sut i gysylltu â'r Comisiynydd

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

**Ffôn:** 03442 640 670

**E-bost:** gofyn@comisiynyddph.cymru

**Gwefan:** www.comisiynyddph.cymru

**Twitter:** @talkolderpeople

# Cyflwyniad

Mae'r llyfryn yma ar gyfer pobl hŷn sy'n:

- symud i gartref gofal
- byw mewn cartref gofal
- neu yn symud allan o gartref gofal.

Mae'r llyfryn yma yn rhoi gwybodaeth am eich hawliau mewn cartref gofal.

Mae yna ganllaw mwy sy'n rhoi mwy o wybodaeth. Os ydych chi eisiau copi, rydych chi'n gallu gysylltu â ni. Mae ein manylion cyswllt ar dudalen X

Ddylech chi ddim colli eich hawliau wrth symud i gartref gofal. Rydyn ni eisiau i bobl wybod a defnyddio eu hawliau. Ac yn teimlo eu bod wedi'u diogelu.



**Mae eich hawliau yn gallu eich helpu chi i:**

- gwneud y penderfyniad cywir wrth ddewis a symud i gartref gofal

- cael y gofal iawn
- gwneud pethau'n annibynnol

- gwneud pethau sy'n bwysig i chi
- gweld y bobl sy'n bwysig i chi

- gwneud cwynion os nad ydych chi'n hapus gyda phethau. A gwneud yn siŵr bod eich cwynion yn cael eu trin yn y ffordd gywir

- gadael y cartref gofal yn y ffordd gywir, os byddwch chi yn penderfynu gadael neu os ydyn nhw'n gofyn i chi adael.

# Am eich hawliau

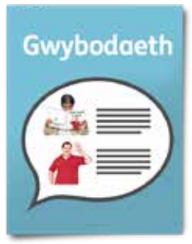
## 1. Y gofal a'r cymorth rydych chi ei angen

Rydych chi'n gallu siarad â'ch awdurdod lleol am eich gofal a'ch cymorth.

Yr awdurdod lleol ydy eich cyngor.

Rhaid i'ch awdurdod lleol roi gwybodaeth, cyngor a chymorth i chi am wasanaethau gofal a chymorth.

Fe ddylech chi gael gwybodaeth mewn ffordd sy'n gweddu orau i'ch anghenion.




Mae gennych chi yr hawl:

- I gael gwybodaeth mewn ffordd sydd fwyaf addas i chi. Er enghraifft mae'n gallu bod ar-lein, ar y ffôn, mewn hawdd ei ddeall neu wyneb yn wyneb.

- I **asesiad**, os ydy eich awdurdod lleol yn cytuno eich bod efallai angen gofal a chymorth.

**Asesiad** ydy'r broses rydych chi'n mynd drwyddo gyda'ch awdurdod lleol i weld ydych chi angen gofal a chymorth. Pa ofal a chymorth rydych chi ei angen. A sut rydych chi'n ei gael.

- Gofyn i'ch awdurdod lleol drefnu cartref gofal ar eich cyfer.

Efallai y bydd yn rhaid iddyn nhw wneud **asesiad** cyn trefnu cartref gofal ar eich cyfer.

Efallai y bydd eich awdurdod lleol yn codi tâl arnoch chi am wneud y trefniadau ar eich cyfer.

## 2. Symud i gartref gofal

Pan fyddwch chi yn symud i'ch cartref gofal, fe ddylech chi gael gwybodaeth am:

- pa wasanaethau rydych chi'n eu cael

- a sut y bydd eich anghenion gofal a chymorth yn cael eu hateb.

**Mae gennych yr hawl i:**

Cael copi wedi'i lofnodi o **gytundeb gwasanaeth.**
**Bydd manylion yn y cytundeb yn**:

- dweud pa ofal a gwasanaethau fyddwch chi yn eu cael
- costau
- rheolau eraill.

Canllaw am y cartref gofal a'r gwasanaethau y mae'n eu darparu. **Fe fydd manylion yn y canllaw fel**:

- staff pwysig yn y cartref
- gwasanaethau Iechyd
- gweithgareddau rydych chi'n gallu cymryd rhan ynddyn nhw y tu mewn a'r tu allan i'r cartref
- sut i wneud cwyn.

**Cynllun Personol**. Fe fydd eich cynllun personol am

- eich anghenion a'r pethau sy'n well gennych
- y math o ofal a chymorth rydych chi yn ei gael
- sut y bydd gofal a chymorth yn cael ei ddarparu
- eich anghenion crefyddol.

Rhaid i chi fod yn rhan o wneud cynllun personol. Rydych chi'n gallu gofyn am help gan eich teulu neu rywun sydd yn gallu gwneud penderfyniadau ar eich rhan.

Fe ddylid edrych ar eich cynllun o leiaf unwaith bob 3 mis. Neu pan mae angen, i gynnwys unrhyw newidiadau i'ch anghenion.

# 3. Gofal a chymorth mewn cartref gofal

Fe ddylech chi gael help i fyw bywyd annibynnol ac i wneud y pethau sy'n bwysig i chi.

**Mae gennych yr hawl i:**

- Bod yn rhan o wneud penderfyniadau o ddydd i ddydd am eich gofal a'ch cymorth.

- Cael eich trin gydag urddas a pharch bob amser.

- Cael gofal personol yn y ffordd gywir. Fe ddylech chi gael cefnogaeth i ymolchi a defnyddio'r toiled os oes angen.

- Defnyddio technoleg ac offer arall i reoli eich anghenion eich hun. Ac i'ch helpu chi i gyfathrebu.

- Cael triniaeth, cyngor a gwasanaethau eraill gan unrhyw weithiwr gofal iechyd proffesiynol.

- Fe fyddwch yn ddiogel ac yn cael eich amddiffyn rhag **camdriniaeth** ac **esgeulustod**.

**Camdriniaeth** ydy pan mae rhywun yn eich anafu chi neu yn eich trin yn wael. Mae llawer o wahanol fathau o gamdriniaeth.

**Esgeulustod** ydy pan nad ydy rhywun yn edrych ar eich ôl yn iawn. Math o **gamdriniaeth** ydy **esgeulustod**.

- Dim yn cael eich rheoli **na'ch ffrwyno**. Mae hyn yn meddwl na ddylid eich stopio rhag gwneud beth rydych chi eisiau ei wneud.

Er enghraifft, ni ddylech gael eich dal i lawr, gan roi meddyginiaethau i reoli eich ymddygiad, neu gael eich cloi yn eich ystafell. Ond weithiau efallai y bydd angen hyn os ydych chi mewn perygl o niweidio eich hun neu eraill.

- Peidio â chael **eich amddifadu o'ch rhyddid** wrth gael gofal. **Mae cael eich o'ch rhyddid** yn meddwl bod eich rhyddid yn cael ei gymryd oddi arnoch.

Fe ddylai staff gael hyfforddiant i ddarparu gofal a chymorth i bobl sy'n byw gyda dementia neu golled synhwyraidd.

Fe ddylai'r staff gymryd amser i ddod i'ch adnabod.

## 4. Rhannu beth rydych chi'n feddwl

**Mae gennych yr hawl i:**

- Rhannu beth rydych chi'n feddwl i helpu gyda'r gwaith o redeg y cartref gofal.

- Cael **eiriolwr** i siarad drosoch chi.

> **Eiriolwr** ydy rhywun sy'n codi llais drosoch i'ch helpu i ddweud beth rydych chi eisiau ei ddweud a chael eich anghenion wedi eu hateb.

- Gwneud gŵyn os nad ydych chi'n hapus gyda phethau. Mae rhagor o fanylion ar **dudalen 19**.

**Ymwelwyr a mynd allan**

**Mewn cartref gofal, fe ddylech chi allu:**

- mynd a dod
- ymweld â ffrindiau
- mynd i siopa neu fynd i ddigwyddiadau.

Mae hyn yn bosib os nad oes gennych chi broblemau iechyd sydd yn gallu eich rhwystro rhag mynd allan.

Neu dim deddfau i'ch rhwystro chi.

Rhaid i'ch cartref gofal gael lle i chi gyfarfod ag ymwelwyr yn breifat. Mae hyn yn meddwl ystafell ar wahân i'ch ystafell eich hun.

Gallu ddweud **na** i weld ymwelwyr.

**Mae gennych yr hawl i:**

- Cael cysylltiad rheolaidd â'r teulu.

- Mae gennych hawl i ryddid hefyd. Mae hyn yn meddwl nad ydych yn gallu cael eich stopio rhag gadael eich cartref gofal. Oni bai eich bod yn cael eich stopio gan y gyfraith.

Mae eich rhyddid yn gallu bod yn gyfyngedig os ydych chi mewn perygl o niweidio eich hun neu eraill.



## 5. Talu am eich gofal

Rhaid i'ch cartref gofal roi gwybodaeth i chi am y costau a'r ffioedd i aros yn y cartref.

**Mae gennych yr hawl i:**

- **Asesiad** gofal a chymorth gan eich awdurdod lleol.

- **Asesiad** ariannol i ddarganfod a oes angen i chi dalu am eich gofal.

- Canllaw sy'n gorfod cael manylion costau aros yn y cartref gofal ac unrhyw ffioedd ychwanegol.

- Contract ysgrifenedig , os ydych chi neu ryw berson arall yn talu am eich gofal.

Rydych chi hefyd yn gallu dewis talu am wasanaethau a phethau ychwanegol.

Ni ddylech chi gael eich gorfodi i brynu gwasanaethau ychwanegol.

Os byddwch chi yn penderfynu talu am wasanaethau ychwanegol, fe ddylech chi gael gwybodaeth am y costau hynny.

## 6. Gwneud cwynion

Rhaid i'ch cartref gofal wneud yn siŵr eich bod chi yn gallu gwneud cwyn neu roi adborth.

Rhaid cofnodi pob adborth ac ymateb iddo.

Rydych chi'n gallu gwneud cwynion gyda'ch cartref gofal.

Fe ddylech chi gael ymateb agored a gonest i'ch cwyn.

Mae gennych chi hawl i wneud cwyn gyda'ch awdurdod lleol os:

- Mae eich gofal yn cael ei ariannu gan eich awdurdod lleol.

- Mae eich awdurdod lleol yn ymwneud â threfnu eich gofal.

Rydych chi hefyd yn gallu ysgrifennu at **Arolygiaeth Gofal Cymru (AGC**).

Mae **AGC** yn edrych ar ansawdd a diogelwch cartrefi gofal yng Nghymru. Efallai na fyddan nhw yn gallu ymchwilio i'ch cwynion, ond fe fydd eich gwybodaeth yn eu helpu nhw i edrych ar y cartref gofal.



Os nad ydych yn hapus o hyd, rydych chi'n gallu gyflwyno cwyn i **Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru**.

Mae gan yr Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus bwerau cyfreithiol i ymchwilio i gwynion am wasanaethau cyhoeddus a darparwyr gofal yng Nghymru.

Ni ddylai eich cwyn effeithio ar eich gofal na'ch cefnogaeth.

Ni ddylai eich cwyn effeithio ar y gwasanaethau rydych chi'n eu cael.

# 7. Gadael eich cartref gofal

Fe ddylai eich contract gael gwybodaeth am pryd y mae cartref gofal yn gallu gofyn i chi adael.

Fe ddylai fod am y rhesymau cywir. Er enghraifft, os nad ydy'r cartref gofal yn gallu gofalu am eich anghenion hyd yn oed ar ôl gwneud **addasiadau rhesymol**.

Mae **addasiadau rhesymol** yn newidiadau y mae lleoedd a gwasanaethau yn gallu eu gwneud i wneud yn siŵr bod pawb yn gallu eu defnyddio. Er enghraifft rhoi rampiau mewn adeiladau ar gyfer defnyddwyr cadair olwyn. Neu roi gwybodaeth mewn hawdd ei ddeall.

Fe ddylai cartrefi gofal gael polisïau sy'n egluro sut y mae eich gwasanaethau yn gallu dod i ben.

Fe ddylai cartrefi gofal  siarad â chi cyn gofyn i chi adael. Fe ddylech gael **28 diwrnod** o rybudd ysgrifenedig i adael.

**Dydyn nhw ddim yn gallu gofyn i chi adael na stopio ymwelwyr oherwydd eich bod wedi gwneud cwyn.**

Os ydych chi'n meddwl bod rhywun wedi gofyn i chi adael oherwydd eich cwyn, rydych chi'n gallu gwneud cwyn i:

- eich cartref gofal
- eich awdurdod lleol
- eich bwrdd iechyd

Arolygiaeth Gofal Cymru
Care Inspectorate Wales

Rydych chi hefyd yn gallu gwneud cwyn gydag **Arolygiaeth Gofal Cymru (AGC)**.  Mae AGC yng ngofal edrych ar ansawdd a diogelwch cartrefi gofal yng Nghymru.

Os nad ydy eich cartref gofal yn eich trin chi'n deg, maen nhw'n torri'r gyfraith.

Safonau Masnach Cymru
Trading Standards Wales

Rydych chi'n gallu cysylltu gyda'ch **Gwasanaeth Safonau Masnach** lleol  i gael mwy o wybodaeth a chyngor.

# Cysylltiadau defnyddiol

**Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru**
1 Hen Ffordd y Maes,
Pen-coed,
Pen-y-bont
CF35 5LJ

**Ffôn**: 0300 790 0203

**Website**: www.ombwdsmon.cymru

**Arolygiaeth Gofal Cymru (AGC)**
Swyddfa Llywodraeth Cymru
Parc Busnes Rhyd-y-car
Merthyr Tydfil
CF48 1UZ

**Ffôn**: 0300 7900 126

**Gwefan**: www.arolygiaethgofal.cymru

**Safonau Masnach**
I wneud adroddiad i Safonau Masnach, mae angen i chi gysylltu â gwasanaeth defnyddwyr Cyngor ar Bopeth.

**Ffôn**: 0808 223 1133

**Age Cymru**

Llawr Gwaelod,
Mariners House Trident Court
Ffordd Dwyrain Moors
Caerdydd, CF24 5TD

**Ffôn**: 0300 303 44 98

**Gwefan**: www.ageuk.org.uk/cymraeg/age-cymru

**Dod o hyd i'ch awdurdod lleol:**

www.gov.uk/find-local-council

**Dod o hyd i'ch bwrdd iechyd:**

www.gig.cymru/hpb/gwasanaethau-lleol

# Geiriau anodd

## Addasiadau rhesymol

Mae addasiadau rhesymol yn newidiadau mae lleoedd a gwasanaethau yn gallu eu gwneud i wneud yn siŵr bod pawb yn gallu eu defnyddio. Er enghraifft rhoi rampiau mewn adeiladau ar gyfer defnyddwyr cadair olwyn. Neu roi gwybodaeth mewn hawdd ei ddeall.

## Asesiad

Asesiad ydy'r broses rydych chi'n mynd drwyddo gyda'ch awdurdod lleol i weld ydych chi angen gofal a chymorth. Pa ofal a chymorth rydych chi ei angen. A sut rydych chi yn ei gael.

## Camdriniaeth

Camdriniaeth ydy pan mae rhywun yn eich anafu chi neu yn eich trin yn wael. Mae llawer o wahanol fathau o gamdriniaeth.

## Eiriolwr

Eiriolwr ydy rhywun sy'n codi llais drosoch i'ch helpu i ddweud beth rydych chi eisiau ei ddweud a chael eich anghenion wedi eu hateb.

## Esgeulustod

Esgeulustod ydy pan nad ydy rhywun yn edrych ar eich ôl yn iawn.