

















- 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 darparwyd 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 polisiau 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



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.



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](http://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](http://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](http://www.ageuk.org.uk/cymraeg/age-cymru)



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

[www.gov.uk/find-local-council](http://www.gov.uk/find-local-council)

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

[www.gig.cymru/hpb/gwasanaethau-lleol](http://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.

## Aseiad

Aseiad 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.