Hawdd ei Ddeall

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Older People's Commissioner for Wales

Gwybod eich hawliau

Canllaw i'r hawliau pwysig sydd gennych chi

Ysgrifennwyd y ddogfen hon gan **Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru**. Mae'n fersiwn hawdd ei ddeall o '**Gwybod eich hawliau - canllaw hawdd**'.

Mawrth 2024

Sut i ddefnyddio'r llyfryn hwn

This is an easy read document. But you may need support to read it. Ask someone you know to help you.

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

Post: Adeiladau Cambrian
Sgwâr Mount Stuart
Caerdydd
CF10 5FL

Ffôn: 03442 640 670

Ebost: gofyn@comisiynyddph.cymru

Mae'r ddogfen yma wedi cael ei gwneud yn hawdd ei deall gan **Hawdd ei Ddeall Cymru** gan ddefnyddio Photosymbols. I ddweud wrthym ni beth yw eich barn am y fersiwn hawdd ei ddeall hon, cliciwch yma.

Rhif Trwydded Photosymbols 403527247

Cynnwys

Amdanom ni a'r llyfryn hwn..... 4

Rhai o'ch hawliau pwysig..... 6

Pwy i gysylltu â nhw am gymorth 13

Amdanom ni a'r llyfryn hwn

Ni yw **Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru**.

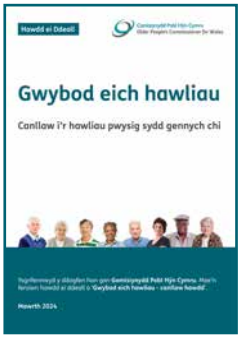
Rydym ni'n siarad dros bobl hŷn yng Nghymru.

Rydym ni'n ceisio amddiffyn eu hawliau a helpu pobl i heneiddio'n dda.

Mae gan bawb hawliau.

Pan fyddwch chi'n gwybod beth yw eich hawliau, gall helpu i sicrhau bod pobl eraill yn eich trin yn iawn.

Mae yna lawer o gyfreithiau sy'n helpu i ddiogelu hawliau.



Mae'r llyfryn hwn yn esbonio beth yw eich hawliau.

Os ydych chi'n meddwl eich bod chi wedi cael eich trin yn annheg, mae **tudalennau 13 i 16** yn dweud wrthych chi pwy all helpu.

Rhai o'ch hawliau pwysig

Mae gennych chi'r hawl i gael eich trin yn deg

Dylech gael eich trin yn deg, ni waeth beth yw eich oedran.

Y **Ddeddf Cydraddoldeb** yw'r brif gyfraith ynglŷn â hyn.

Mae gennych chi'r hawl i gael eich trin gydag urddas a pharch

Dylech gael eich trin yn dda gan wasanaethau cyhoeddus, fel ysbytai.

Dylai gweithwyr proffesiynol wrando arnoch chi, nid dim ond penderfynu beth sydd orau i chi.

Mae'r **Ddeddf Galluedd Meddyliol** yn gyfraith sy'n cefnogi'r hawl hon.

Mae gennych chi'r hawl i fod yn rhan o benderfyniadau sy'n effeithio arnoch chi

Dylai pobl wrando ar eich barn pan fydd penderfyniadau yn effeithio arnoch chi.

Os ydych chi angen help i ddweud eich barn, dylech ei gael.

Mae **Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Lles (Cymru)** yn dweud bod gennych chi'r hawl i **Eiriolwr**. Mae hyn yn golygu rhywun a fydd yn siarad drosoch chi os ydych chi angen iddyn nhw wneud hynny.

Mae'r **Ddeddf Galluedd Meddyliol** a'r **Ddeddf Iechyd Meddwl** yn bwysig ar gyfer yr hawl hon.

Mae gennych chi'r hawl i barhau i weithio

Dylech gael swydd oherwydd eich bod yn dda yn ei gwneud, ni waeth beth yw eich oedran.

Ni all cyflogwr wneud i rywun ymddeol ar oedran penodol. Oni bai bod rheswm da.

Mae gennych chi'r hawl i ddweud eich dweud am ble a sut yr ydych chi'r byw

Mae'n bwysig bod eich cartref yn iawn ar gyfer eich anghenion.

Mae'r **Ddeddf Hawliau Dynol** yn amddiffyn yr hawl hon.

Os ydych chi'n byw mewn cartref gofal dylid gofyn i chi ynghylch ble rydych chi am fyw.

Os ydych chi'n derbyn gofal dylid gofyn i chi am eich dewisiadau.

Mae gennych chi'r hawl i iechyd

Mae'n bwysig eich bod chi'n gallu cael gofal iechyd da.

Dylai'r Llywodraeth ddarparu safonau uchel o ofal iechyd i bobl. Ond mae'n rhaid iddyn nhw feddwl am arian hefyd.

Os nad ydych chi'n hapus gyda'ch gofal iechyd, siaradwch â'ch meddyg.

Neu cysylltwch â **Llais** am gymorth. Mae eu manylion ar **dudalen 14**.

Mae gennych yr hawl i fod yn ddiogel a chael eich amddiffyn

Dylech gael eich diogelu rhag cam-drin. Cam-drin yw pan fyddwch chi'n cael eich trin yn wael iawn.

Mae yna lawer o wahanol fathau o gamdriniaeth. Er enghraifft, gallai olygu rhywun:

- Yn eich brifo chi.
- Yn dweud pethau cas.
- Yn cymryd eich arian.
- Ddim yn gofalu amdanoch chi.

Gall cam-drin fod gan deulu, gofalwr, neu weithiwr cymdeithasol. Neu unrhyw un a ddylai fod yn gofalu amdanoch chi.

Mae'r **Ddeddf Hawliau Dynol** yn amddiffyn yr hawl hon.

Fersiwn Hawdd ei Ddarllen o'r

Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014

Mae **Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru)** yn dweud bod rhaid i wasanaethau cymdeithasol wirio a ydych chi'n ddiogel ac yn cael eich amddiffyn.

Mae gennych chi'r hawl i fod yn chi eich hun

Gallwch fyw yn eich ffordd chi. Er enghraifft, gallwch chi gredu'r hyn rydych chi ei eisiau.

Dylech chi gael eich trin yn deg ac yn dda.

Mae gennych chi'r hawl i gael gwybodaeth yn Gymraeg.

Mae'r **Ddeddf Cydraddoldeb** yn un o'r prif gyfreithiau sy'n gysylltiedig â'r hawl hon.

Pwy i gysylltu â nhw am gymorth

Os nad ydych chi'n cael eich trin yn dda, dyma pwy all eich helpu chi:

Help gyda hawliau cyffredinol neu heneiddio:

Age Cymru

Ffôn: 08000 223 444

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

Cyngor ar Bopeth

Ffôn: 0800 702 2020

Gwefan: www.citizensadvice.org.uk/cymraeg

Gwasanaeth Cynghori a Chymorth Cydraddoldeb

Ffôn: 0808 800 0082

Gwefan: www.equalityadvisoryservice.com

Help gyda hawliau gwaith:

ACAS

Ffôn: 0300 123 1100

Gwefan: www.acas.org.uk

Help i wneud cwyn am ofal iechyd:

Llais

Mae ganddyn nhw rifau gwahanol ar gyfer pob ardal bwrdd iechyd:

Abertawe Bro Morgannwg: 01639 683490

Aneurin Bevan: 01633 838516

Cardiff a'r Fro: 02920 750112

Cwm Taf: 01443 405830

Hywel Dda: 01646 697610

Powys (Aberhonddu): 01874 624206

Powys (Y Drenewydd): 01686 627632

North Wales (Bangor): 01248 679284

North Wales (Wrecsam): 01978 356178

Gwefan: www.llaiscymru.org/yn-eich-ardal

Cymorth am yr iaith Gymraeg a hawliau:

Comisiynydd y Gymraeg

Ffôn: 0345 6033 221

Ebost: post@cyg-wlc.wales

Gwefan: www.comisiynyddygymraeg.cymru

Help pan fydd gwasanaethau cyhoeddus yn eich trin yn wael:

Gwasanaethau cyhoeddus yw gwasanaethau sy'n cael eu rhedeg ar gyfer y cyhoedd. Er enghraifft, tai cymdeithasol.

Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru

Ffôn: 0300 790 0203

Ebost: holwch@ombwdsmon.cymru

Gwefan: www.ombwdsmon.cymru

Canllawiau eraill

Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014

I gael canllaw am y gyfraith hon ewch i:

https://comisiynyddph.cymru/gwasanaethau-cymdeithasol-yng-nghymru-taflenni-ffeithiau-bsl/

Deddf Galluedd Meddyliol 2005

Am ganllaw ar alluedd meddyliol ewch i:

https://comisiynyddph.cymru/adnodd/galluedd-meddyliol-arweiniad-syml/

Eiriolwr Proffesiynol Annibynnol

Am ganllaw ynglŷn â gwneud yn siŵr bod eich barn yn cael ei chlywed ewch i:

https://comisiynyddph.cymru/newyddion/comisiynydd-pobl-hyn-angen-gweithredu-i-sicrhau-bod-lleisiau-pobl-hyn-yn-cael-eu-clywed/

I gael copïau wedi'u hargraffu o'r canllawiau hyn ffoniwch **03442 640 670**.