Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Older People's Commissioner for Wales

Yn barod i fynd:

Gwybodaeth ddefnyddiol am beth i'w ddisgwyl pan fyddwch yn barod i adael yr ysbyty

Llais a hyrwyddwr annibynnol ar ran pobl hŷn

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Mae Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru yn bencampwr annibynnol dros bobl hŷn ar hyd a lled Cymru.

Mae'r Comisiynydd yn gweithio tuag at Gymru sy'n arwain y gad o ran grymuso pobl hŷn, mynd i'r afael ag anghydraddoldeb a galluogi pawb i fyw a heneiddio'n dda.

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
X: @comisiwnphcymru

Gwefan: www.comisiynyddph.cymru

Mae'r holl wybodaeth yn gywir adeg ei chyhoeddi.

Fformatau hygyrch

Os ydych chi eisiau cael y cyhoeddiad hwn mewn fformat ac/neu iaith arall, cysylltwch â ni.

Cynnwys

Rydw i wedi cael gwybod fy mod i'n 'feddygol iach i gael fy rhyddhau' – beth mae hyn yn ei olygu?	04
Ddylwn i gael help i adsefydlu (neu ailalluogi) cyn dychwelyd adref?	06
Rydw i wedi cael gwybod bod angen gofal tymor hirach arnaf a bod yn rhaid i weithiwr cymdeithasol asesu fy anghenion gofal a chymorth – am ba hyd y bydda i'n aros?	08
Sut mae cael y gwasanaethau gofal a chymorth sydd eu hangen arnaf i fy ngalluogi i ddychwelyd adref?	10
Alla i ddewis fy ngweithwyr gofal fy hun a phenderfynu beth maen nhw'n ei wneud?	12
A yw'r prinder gweithwyr gofal yn golygu bod rhaid i mi symud yn barhaol i gartref gofal er nad ydw i eisiau gwneud hynny?	14
Mae angen gofal cartref arnaf er mwyn gallu dychwelyd adref, ond rydw i wedi cael gwybod bod yn rhaid i mi aros – ydw i'n gallu aros yn yr ysbyty?	16
Oes rhaid i mi dalu am fy ngofal cymdeithasol?	18
Rydw i'n berson hŷn sy'n byw gyda dementia, beth mae hyn yn ei olygu i'm trefniadau rhyddhau o'r ysbyty?	20
Rydw i wedi cael gwybod nad ydw i'n gallu ymweld ag anwyliad sydd yn yr ysbyty – ydy hyn yn gywir?	22
Mae rhywun wedi gofyn i mi gamu i mewn a darparu gofal gartref er mwyn i fy anwyliad allu cael ei ryddhau gartref yn gynt – beth yw fy hawliau?	24
Cysylltiadau Defnyddiol	26
Rhestr Termau	31

Rydw i wedi cael gwybod fy mod i'n 'feddygol iach i gael fy rhyddhau' – beth mae hyn yn ei olygu?

Mae bod yn feddygol iach i gael eich rhyddhau yn golygu eich bod wedi cael eich asesu ac nad oes angen triniaeth feddygol arnoch yn yr ysbyty mwyach, felly rydych chi'n barod i gael eich rhyddhau.

Efallai y byddwch yn gallu mynd adref yn syth neu, os yw'n debygol y bydd angen rhywfaint o gymorth arnoch cyn i chi allu dychwelyd adref, efallai y cewch eich symud i gyfleuster 'camu i lawr'.

Gall fod yn ward neu ysbyty gwahanol neu efallai'n gartref gofal lle gallech gael cyfnod o adsefydlu. Nod adsefydlu fydd eich helpu i adennill cymaint o nerth â phosibl er mwyn i chi allu dychwelyd adref os yw hynny'n bosibl.

Dylech gael Cydlynydd Gofal penodol – gall fod yn Rheolwr Ward, yn Nyrs neu'n weithiwr proffesiynol arall ym maes iechyd neu ofal cymdeithasol. Efallai y bydd ganddynt deitl gwahanol i'r Cydlynydd Gofal, ond bydd yn rhan o'u swydd i helpu i'ch arwain drwy'r broses ryddhau.

Cofiwch ofyn pwy yw eich Cydlynydd Gofal a gofyn am gopi o'u manylion cyswllt os nad yw'n cael ei roi i chi'n awtomatig. Byddant yn gweithredu fel eich pwynt cyswllt chi, ac ar gyfer eich teulu a'ch ffrindiau, a gallant roi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi am eich cynlluniau rhyddhau.

Ddylwn i gael help i adsefydlu (neu ailalluogi) cyn dychwelyd adref?

Mae hyn yn dibynnu ar beth sydd angen i chi allu ei wneud pan fyddwch yn cyrraedd adref, ac a oes angen unrhyw adsefydlu arnoch cyn y gallwch ei wneud.

Yn dilyn arhosiad yn yr ysbyty, efallai y bydd angen rhywfaint o gymorth arnoch i feithrin eich cryfder eto neu i ailddysgu rhai o'r sgiliau sydd eu hangen i fyw'n annibynnol, fel cynyddu eich hyder wrth symud o gwmpas eich cartref yn ddiogel neu gyda thasgau bob dydd fel paratoi prydau bwyd a golchi.

Dylai staff yr ysbyty drafod a chytuno gyda chi a oes angen unrhyw adsefydlu arnoch a beth yw eich nodau adsefydlu.

Nod adsefydlu yw cynyddu eich annibyniaeth i allu gwneud pethau drosoch eich hun gartref neu yn eich amgylchedd arferol, er mwyn lleihau eich angen i ddibynnu ar bobl eraill i ddarparu gofal i chi.

Mae adsefydlu yn aml yn dechrau pan fyddwch yn dal yn yr ysbyty ac yn parhau ar ôl i chi adael. Efallai y byddwch yn cael cymorth gan amrywiaeth o weithwyr iechyd proffesiynol, gan gynnwys ffisiotherapyddion, therapyddion galwedigaethol neu therapyddion lleferydd a all helpu gydag anawsterau lleferydd a llyncu.

Mae cyfyngiad amser ar adsefydlu ac nid yw'n fath o ofal parhaus, tymor hir. Mae gennych hawl i gael hyd at 6 wythnos o adsefydlu am ddim os bydd asesiad yn nodi bod angen hynny arnoch.

Os byddwch chi'n dod i ddiwedd eich cyfnod adsefydlu a bod angen cymorth arnoch i wneud y pethau rydych chi eisiau eu gwneud, neu os oes angen i rywun arall eu gwneud ar eich rhan, mae gennych chi'r opsiwn o gael gofal cartref (gofalwyr yn ymweld â chi gartref) drwy eich awdurdod lleol neu'n uniongyrchol drwy ddarparwr gofal cartref, os ydych chi'n dewis hynny.

Bydd eich Cydlynydd Gofal neu weithwyr proffesiynol eraill sy'n ymwneud â'ch gofal yn trafod hyn gyda chi. Neu, gallwch gysylltu â Chomisiynydd Pobl Hŷn Cymru (gweler y manylion ar y dudalen Cysylltiadau Defnyddiol).

Rydw i wedi cael gwybod bod angen gofal tymor hirach arnaf a bod yn rhaid i weithiwr cymdeithasol asesu fy anghenion gofal a chymorth – am ba hyd y bydda i'n aros?

Nid oes amser penodol yn y gyfraith ar gyfer pa mor hir y bydd disgwyl i chi aros i weithiwr cymdeithasol gael ei benodi i chi ac, yn yr un modd, i asesu eich anghenion. Fodd bynnag, ni ddylid disgwyl i chi aros yn afresymol o hir (ond nid oes amser penodol ar gyfer yr hyn sy'n cael ei ystyried yn rhesymol a bydd yn amrywio yn dibynnu ar y sefyllfa).

Os ydych yn teimlo eich bod yn aros yn rhy hir, gallwch gwyno wrth adran gwasanaethau cymdeithasol eich awdurdod lleol. Os oes angen i chi fynegi pryder am wasanaeth GIG neu ofal cymdeithasol, gallwch siarad â Llais (gweler y manylion ar y dudalen Cysylltiadau Defnyddiol) sydd ag eiriolwyr cwynion annibynnol i'ch helpu i wneud cwyn. Corff statudol annibynnol yw Llais, a sefydlwyd gan Lywodraeth Cymru i roi mwy o lais i bobl Cymru wrth gynllunio a darparu eu gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol.

Dylech gadw mewn cysylltiad â'ch Cydlynydd Gofal i ofyn am yr wybodaeth ddiweddaraf am yr amseroedd aros tebygol. Gallwch hefyd gysylltu ag adran Gwasanaethau Cymdeithasol eich awdurdod lleol i ofyn iddynt am yr wybodaeth ddiweddaraf am yr amseroedd aros tebygol. Dylai staff yr ysbyty (GIG) a'r staff gwasanaethau cymdeithasol (awdurdod lleol) fod yn cydweithio'n agos ond nid yw hyn yn wir bob amser. I gael gwybod sut i gysylltu â thîm gwasanaethau cymdeithasol eich awdurdod lleol, mae'r manylion ar gael ar y dudalen Cysylltiadau Defnyddiol.

Ar ôl i'ch gweithiwr cymdeithasol gael ei benodi, gwnewch yn siŵr eich bod yn gofyn am ei enw a chopi o'i fanylion cyswllt os nad yw'n cael ei roi i chi'n awtomatig. Nhw fydd eich prif bwynt cyswllt o ran trefnu unrhyw ofal a chymorth y gallai fod eu hangen arnoch i'ch helpu i ddychwelyd adref. Bydd eich Cydlynydd Gofal neu weithwyr proffesiynol eraill sy'n ymwneud â'ch gofal yn trafod hyn gyda chi. Neu, gallwch gysylltu â Chomisiynydd Pobl Hŷn Cymru (gweler y manylion ar y dudalen Cysylltiadau Defnyddiol).

Ar hyn o bryd, mae prinder gweithwyr gofal cartref, a gall hyn olygu, os bydd asesiad yn nodi bod angen gofal cartref arnoch (gofalwyr sy'n ymweld â chi gartref), efallai y bydd angen i chi symud dros dro i gartref gofal tra byddwch yn disgwyl am eich tîm gofal. Er nad dyma'r broses arferol, mae rhai pobl yn wynebu hyn oherwydd prinder staff hyfforddedig i ddarparu gofal cartref (gofalwyr sy'n ymweld â chi gartref).

Sut mae cael y gwasanaethau gofal a chymorth sydd eu hangen arnaf i fy ngalluogi i ddychwelyd adref?

Pan fydd gweithiwr cymdeithasol wedi'i neilltuo i chi, bydd angen iddo asesu eich anghenion gofal a chymorth – gelwir hyn yn Asesiad Gofal a Chymorth yn ôl y gyfraith. Nod yr asesiad hwn yw canfod beth yw eich anghenion. Mae gennych hawl i gael Asesiad Gofal a Chymorth os yw'n ymddangos bod angen help arnoch i ddychwelyd adref. Bydd eich Cydlynydd Gofal neu weithwyr proffesiynol eraill sy'n ymwneud â'ch gofal yn trafod hyn gyda chi. Neu, gallwch gysylltu â Chomisiynydd Pobl Hŷn Cymru (gweler y manylion ar y dudalen Cysylltiadau Defnyddiol).

Pan gynhelir yr asesiad, mae gennych hawl i leisio eich barn a'ch dymuniadau (neu farn eich teulu, eich ffrindiau, eich cynrychiolydd addas gan gynnwys eiriolwr). Os oes angen cymorth arnoch i gymryd rhan yn y broses asesu, efallai y bydd gennych hawl i Eiriolwr Proffesiynol Annibynnol a dylech ofyn i'ch gweithiwr cymdeithasol a fyddai eiriolwr yn briodol gan y bydd angen iddo wneud atgyfeiriad ar eich rhan. Mae gennych hawl i gael copi o'ch Asesiad Gofal a Chymorth - gofynnwch am gopi os nac ydych chi'n cael un yn awtomatig.

Pan fydd eich Asesiad Gofal a Chymorth wedi'i gwblhau, bydd Cynllun Gofal a Chymorth yn cael ei greu. Mae hwn yn nodi sut y bydd eich anghenion yn cael eu diwallu h.y. pa wasanaethau a ddarperir, sut y byddant yn diwallu eich anghenion, pryd y cânt eu darparu, a phwy fydd yn eu darparu. Er enghraifft, gellid diwallu anghenion rhywun drwy ofal cartref (gofalwyr sy'n ymweld â chi gartref), symud i gartref gofal neu efallai cymorth gyda siopa. Mae gennych hawl i leisio eich barn a'ch dymuniadau wrth greu eich Cynllun Gofal a Chymorth.

Er enghraifft, os ydych chi am symud i gartref gofal er mwyn diwallu eich anghenion, rhaid i'ch gweithiwr cymdeithasol neu'r sawl sy'n creu eich Cynllun wrando ar eich barn a'i ystyried. Mae gennych hawl hefyd i sicrhau eich annibyniaeth gymaint ag sy'n bosibl h.y. dylech gael cymorth i ddefnyddio'r ystafell ymolchi yn hytrach na gorfod defnyddio cynnyrch anymataliaeth. Os nad ydych chi'n cael copi o'ch Cynllun Gofal a Chymorth yn awtomatig, gallwch ofyn am gopi gan fod gennych hawl i'w gael.

Os nad ydych yn hapus gyda'ch Cynllun Gofal a Chymorth (h.y. nad ydych yn credu ei fod yn darparu lefel ddigonol o ofal i ddiwallu eich anghenion), gallwch wneud cwyn i adran Gwasanaethau Cymdeithasol eich awdurdod lleol (nid oes proses apelio, dim ond proses gwyno). I gael gwybod sut i gysylltu â thîm gwasanaethau cymdeithasol eich awdurdod lleol, mae'r manylion ar gael ar y dudalen Cysylltiadau Defnyddiol. Neu, gallwch gysylltu â Chomisiynydd Pobl Hŷn Cymru (gweler y manylion ar y dudalen Cysylltiadau Defnyddiol).

Alla i ddewis fy ngweithwyr gofal fy hun a phenderfynu beth maen nhw’n ei wneud?

Yn hytrach na bod yr awdurdod lleol yn trefnu gwasanaethau gofal a chymorth ar eich cyfer, gallant drefnu i roi arian i chi er mwyn i chi allu talu am gymorth gofal, neu offer, eich hun. Mae hyn yn cael ei alw’n ‘Daliad Uniongyrchol’ a’i nod yw rhoi mwy o ddewis, rheolaeth ac annibyniaeth i chi”.

Gallwch weithio gyda'r awdurdod lleol i benderfynu sut y bydd eich anghenion gofal a chymorth yn cael eu diwallu gan ddefnyddio taliadau uniongyrchol. Yna, gallwch benderfynu pwy fydd yn darparu'r cymorth hwnnw a rheoli sut, ble a phryd y caiff ei ddarparu.

Gall oedolion o unrhyw oedran sydd ag angen gofal a chymorth cymwys gael taliadau uniongyrchol.

Dylai eich gweithiwr cymdeithasol drafod taliadau uniongyrchol fel opsiwn a thrafod sut y gallent weithio i chi fel rhan o'ch cynllun gofal a chymorth.

Os byddwch yn dewis derbyn taliadau uniongyrchol, byddwch yn cytuno gyda'ch awdurdod lleol sut y defnyddir yr arian i ddiwallu eich anghenion asesedig.

Mewn rhai achosion, efallai na fydd unigolyn yn gymwys i gael taliadau uniongyrchol.

A yw’r prinder gweithwyr gofal yn golygu bod rhaid i mi symud yn barhaol i gartref gofal er nad ydw i eisiau gwneud hynny?

Ar hyn o bryd mae prinder gweithwyr gofal cartref, sy’n golygu bod rhai pobl yn aros am amser hir am ofal cartref (gofalwyr sy’n ymweld â chi gartref). Fodd bynnag, nid yw hynny o reidrwydd yn golygu y dylech orfod mynd i fyw mewn cartref gofal yn barhaol.

Mae gan yr awdurdod lleol ddyletswydd gyfreithiol i hyrwyddo eich annibyniaeth ac i ystyried eich barn a'ch dymuniadau wrth ddiwallu eich anghenion gofal a chymorth.

Efallai y bydd yn rhaid i chi symud i gartref gofal dros dro wrth i chi aros i ofal cartref ddod ar gael, ond dylech allu dychwelyd adref os mai dyma'r hyn rydych chi ei eisiau (a dyma beth mae eich teulu ei eisiau a'i fod er eich lles pennaf os nad oes gennych y galluedd meddyliol i wneud y penderfyniad hwn eich hun).

Mae angen gofal cartref arnaf er mwyn gallu dychwelyd adref, ond rydw i wedi cael gwybod bod yn rhaid i mi aros – ydw i'n gallu aros yn yr ysbyty?

Os bydd eich anghenion gofal a chymorth yn cael eu diwallu drwy ofal cartref (gofalwyr sy'n ymweld â chi gartref), efallai y bydd yn rhaid i chi aros i dîm gofal cartref fod ar gael.

Efallai y bydd oedi tra bydd yr Awdurdod Lleol yn ceisio dod o hyd i ddarparwr sydd â'r gallu i gymryd cleient ychwanegol arall. Mae'n anodd dweud pa mor hir fydd hyn ym mhob rhan o Gymru ac mae'n dibynnu hefyd ar lefel y gofal sydd ei angen arnoch.

Allwch chi ddim aros yn yr ysbyty er mwyn diwallu eich anghenion gofal a chymorth. Mae'n debyg y byddwch eisoes wedi cael eich trosglwyddo i gyfleuster 'camu i lawr' i wella neu i gael eich adsefydlu cyn i'ch anghenion gofal a chymorth gael eu hasesu.

Efallai y byddwch yn gallu aros yma tra bod eich cynllun gofal yn cael ei roi ar waith neu efallai y bydd angen i chi symud i gartref gofal dros dro. Ni allwch ddewis pa gartref gofal i aros ynddo dros dro tra byddwch yn aros i'ch anghenion gofal a chymorth gael eu diwallu, ond dylai eich Cydlynydd Gofal a/neu eich gweithiwr cymdeithasol ystyried eich anghenion (fel lleoliad y cartref gofal er mwyn i'ch ffrindiau a'ch teulu allu ymweld).

Mae gan eich awdurdod lleol ddyletswydd gyfreithiol i ddiwallu eich anghenion gofal a chymorth yn dilyn asesiad ac os ydych chi wedi bod yn aros yn hirach na'r disgwyl am y gofal a'r cymorth sydd eu hangen arnoch, gallwch wneud cwyn i adran Gwasanaethau Cymdeithasol eich awdurdod lleol.

Dylech gadw mewn cysylltiad â'ch gweithiwr cymdeithasol a gofyn am ddiweddariadau rheolaidd am yr hyn y mae'n ei wneud i geisio trefnu pecyn gofal i chi. Peidiwch â bod ofn cysylltu â nhw'n gyson i ofyn am ddiweddariad. Os ydych chi'n aros am gartref gofal dros dro, am ofal cartref (gofalwyr sy'n ymweld â chi gartref), neu i symud i gartref gofal parhaol, efallai y byddwch am ofyn i'ch gweithiwr cymdeithasol am gynllun gweithredu gydag amserlenni bras i roi syniad gwell i chi ynglŷn â phryd y gallwch ddisgwyl cael y gofal a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnoch.

Os ydych chi'n poeni am yr amser rydych chi wedi gorfod aros am ofal cartref, gallwch gysylltu â Chomisiynydd Pobl Hŷn Cymru (gweler y manylion ar y dudalen Cysylltiadau Defnyddiol).

Oes rhaid i mi dalu am fy ngofal cymdeithasol?

Bydd y swm y bydd yn rhaid i chi ei dalu tuag at eich gofal yn dibynnu ar faint o incwm a chynilion sydd gennych. Bydd angen i chi gael Asesiad Ariannol sy'n cael ei wneud gan eich awdurdod lleol i asesu faint y bydd yn rhaid i chi ei dalu. Ni fydd yn rhaid i rai pobl dalu dim tuag at eu gofal os ydynt ar incwm isel.

Mae gofal cartref (gofalwyr sy'n ymweld â chi gartref) wedi'i gapio ar £100 yr wythnos felly ni fyddwch yn talu mwy na hyn.

Os oes gennych fwy na £50,000 mewn cynilion neu asedau cyfalaf (gall hyn gynnwys gwerth eich cartref os nad oes neb arall yn byw yn eich cartref) yna fel arfer bydd yn rhaid i chi dalu ffioedd y cartref gofal yn llawn.

Mae rhagor o wybodaeth am asesiadau ariannol, gan gynnwys eich hawl i wrthod asesiad a chyllido eich gofal eich hun yn llawn, ar gael: Taflen ffeithiau 6:Talu am Ofal. Neu, gallwch gysylltu â Chomisiynydd Pobl Hŷn Cymru i gael copi caled o'r daflen ffeithiau hon.

Os ydych yn poeni am eich sefyllfa ariannol neu os hoffech drafod eich budd-daliadau a'ch hawliau, cysylltwch â Chomisiynydd Pobl Hŷn Cymru (gweler y manylion ar y dudalen Cysylltiadau Defnyddiol).

Rydw i’n berson hŷn sy’n byw gyda dementia, beth mae hyn yn ei olygu i’m trefniadau rhyddhau o’r ysbyty?

Mae galluedd meddyliol yn cyfeirio at allu unigolyn i wneud penderfyniadau dros ei hun. Nid oes gan rai pobl, fel pobl hŷn sy’n byw gyda dementia, y galluedd meddyliol i wneud rhai penderfyniadau drostynt eu hunain neu efallai y bydd eu galluedd meddyliol yn amrywio.

Yn yr amgylchiadau hyn, bydd angen cynnal cyfarfod i benderfynu beth sydd er eu budd pennaf ac i ystyried dymuniadau'r person hŷn. Mae'n bwysig rhoi gwybod am eich anghenion a'ch dymuniadau ac ystyried pwy hoffech weithredu ar eich rhan os nad oes gennych alluedd meddyliol neu os oes gennych alluedd amrywiol. I gael rhagor o wybodaeth, darllenwch ganllaw hawdd y Comisiynydd i Atwrneiaethau Arhosol. Neu, gallwch gysylltu â Chomisiynydd Pobl Hŷn Cymru i gael copi caled o'r daflen ffeithiau hon.

Weithiau, bydd person hŷn sydd heb alluedd meddyliol eisiau dychwelyd adref ond bydd asesiad yn nodi nad yw er eu budd pennaf i wneud hynny, ac y byddai eu hanghenion yn cael eu diwallu'n well mewn cartref gofal. Mae anfon rhywun i fyw mewn cartref gofal yn groes i'w dymuniad yn amddifadu rhywun o'u rhyddid. Felly, mae angen awdurdodiad cyfreithiol o'r enw Trefniadau Diogelu rhag Colli Rhyddid.

Fel rhan o'r broses hon, bydd angen cynnal cyfarfod i benderfynu beth sydd er 'budd pennaf' y person hŷn. Mae gan y person hŷn hawl i fod yn rhan o'r drafodaeth hon a sicrhau bod eu barn a'u dymuniadau'n cael eu clywed (neu fod eu teulu, ffrindiau, neu gynrychiolydd addas, gan gynnwys eiriolwr, yn mynegi eu barn). Er mwyn cael Asesiad Budd Pennaf (BIA), rhaid cynnal asesiad o allu meddyliol person yn gyntaf – ni ellir tybio, oherwydd bod gan berson hŷn ddementia, nad oes ganddo'r galluedd meddyliol i wneud penderfyniadau am rannau penodol o'i fywyd.

Mae gennych hawl i gael copi o'r asesiad galluedd meddyliol (a gynhelir fel arfer gan feddyg) ac mae gennych hawl i gael copi o ganlyniad yr Asesiad Budd Pennaf.

Os bydd person hŷn neu ei deulu yn anghytuno â chanlyniad yr Asesiad Budd Pennaf, mae ganddo hawl i herio'r penderfyniad. Mewn achosion o'r fath, gallwch ofyn i'r Cydlynydd Gofal neu'r gweithiwr cymdeithasol am Eiriolwr Galluedd Meddyliol Annibynnol gan eu bod yn gallu helpu. Os oes angen cymorth arnoch i wneud hyn, gallwch gysylltu â Chomisiynydd Pobl Hŷn Cymru (gweler y manylion ar y dudalen Cysylltiadau Defnyddiol).

Rydw i wedi cael gwybod nad ydw i'n gallu ymweld ag anwyliad sydd yn yr ysbyty – ydy hyn yn gywir?

Dylech fod yn gallu ymweld â'ch anwyliad pan fydd yn yr ysbyty. Mae ymweliadau'n aml yn arbennig o bwysig i bobl sy'n fwy agored i niwed, fel pobl sy'n byw gyda dementia.

Dylid caniatáu i bobl ymweld â phobl hŷn sydd angen cymorth neu anogaeth i gyflawni tasgau fel bwyta ac yfed, a chleifion sydd â gallu meddyliol cyfyngedig neu amrywiol.

Os ydych yn cael eich atal rhag ymweld â'ch anwyliad a'ch bod yn teimlo y dylent gael ymwelwyr oherwydd eu bod yn agored i niwed, gallwch godi eich pryderon gyda'r Gwasanaeth Cyngor a Chyswllt Cleifion yn yr ysbyty (gweler y manylion ar y dudalen Cysylltiadau Defnyddiol). Neu, gallwch gysylltu â Chomisiynydd Pobl Hŷn Cymru (gweler y manylion ar y dudalen Cysylltiadau Defnyddiol).

Mae rhywun wedi gofyn i mi gamu i mewn a darparu gofal gartref er mwyn i fy anwyliad allu cael ei ryddhau gartref yn gynt – beth yw fy hawliau?

Ni ddylech deimlo dan bwysau mewn unrhyw ffordd i ddarparu gofal a chymorth i'ch anwyliaid. Fodd bynnag, os byddwch yn dewis darparu gofal dros dro er mwyn galluogi'ch anwyliad i adael yr ysbyty'n gynt, ni ddylai hyn effeithio ar eich hawliau. Mae'r hawl i gael Asesiad Gofal a Chymorth yn aros yr un fath â'u hawl i gael eu hanghenion wedi'u diwallu drwy Gynllun Gofal a Chymorth.

Os ydych yn mynd i ddarparu gofal a chymorth dros dro, dylech ofyn i'ch gweithiwr cymdeithasol am gadarnhad ysgrifenedig o'r cyfnod tebygol y disgwylir i chi ddarparu gofal. Dylech ofyn am wybodaeth ynglŷn â phwy i gysylltu â nhw os bydd eich sefyllfa'n newid neu os ydych yn cael trafferth diwallu anghenion gofal a chymorth eich anwyliad.

Fel gofalwr di-dâl, mae gennych hefyd hawl i gael Asesiad Gofalwr. Hefyd, os oes Asesiad Gofal a Chymorth wedi cael ei gynnal, efallai y gallwch gael Taliad Uniongyrchol sy'n daliad sy'n caniatáu i berson brynu ei ofal a'i gymorth ei hun yn hytrach na derbyn gwasanaethau.

Gallwch ofyn i'ch gweithiwr cymdeithasol am ragor o wybodaeth am Daliadau Uniongyrchol neu gallwch gysylltu â Chomisiynydd Pobl Hŷn Cymru (gweler y manylion ar y dudalen Cysylltiadau Defnyddiol).

Cysylltiadau defnyddiol

Gwasanaeth Cymorth a Chyswllt Cleifion (PALS) yn ôl Bwrdd Iechyd:

Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan:

- 01633 493753 / ABB.PALS@wales.nhs.uk

Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr:

- 03000 851234 / BCU.PALS@wales.nhs.uk

Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro:

- 029 2074 4095 / 029 2074 3301 / concerns@wales.nhs.uk

Bwrdd Iechyd Cwm Taf Morgannwg:

- Pen-y-bont ar Ogwr PALS: 01656 754194 / CTM. BridgendPALS@wales.nhs.uk
- Merthyr PALS: 01685 724468 / CTM.MerthyrCynon.PALS@ wales.nhs.uk
- Rhondda PALS: 01656 754194 / CTM.RhonddaTaffEly.PALS@ wales.nhs.uk

Bwrdd Iechyd Hywel Dda:

- 0300 0200 159 / hdhb.patientsupportservices@wales.nhs.uk

Gwasanaethau Cymdeithasol yn ôl Awdurdod Lleol

Cyngor Bwrdeistref Sirol Blaenau Gwent

- 01495 315700

Cyngor Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr

- 01656 642279

Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili

- 0808 100 2500

Cyngor Caerdydd

- 029 2023 4234

Cyngor Sir Gaerfyrddin

- 0300 333 2222

Cyngor Sir Ceredigion

- 01545 574000

Cyngor Bwrdeistref Sirol Conwy

- 0300 456 1111

Cyngor Sir Ddinbych

- 0300 4561000

Cyngor Sir y Fflint

- 03000 858858

Cyngor Sir Gwynedd

- 01758 704 099 (Ardal Llŷn)
- 01286 679 099 (Ardal Caernarfon)
- 01248 363 240 (Ardal Bangor),
- 01766 510 300 (Eifionydd a Gogledd Meirionnydd)
- 01341 424572 (Ardal De Meirionnydd)

Cyngor Sir Ynys Môn

- 01248 752 752

Cyngor Bwrdeistref Sirol Merthyr Tudful

- 01685 725000

Cyngor Sir Fynwy

- 01600 773041 (Trefynwy/Wysg/Rhaglan)
- 01873 735885 (Y Fenni)
- 01291 635666 (Cas-gwent/Cil-y-coed)

Cyngor Bwrdeistref Sirol Castell-nedd Port Talbot

- 01639 685717

Cyngor Dinas Casnewydd

- 01633 656656

Cyngor Sir Penfro

- 01437 764551

Cyngor Sir Powys

- 0345 602 7050

Cyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf

- 01443 425003

Cyngor Sir a Dinas Abertawe

- 01792 636519

Cyngor Bwrdeistref Sirol Bro Morgannwg

- 01446 700111

Cyngor Bwrdeistref Sirol Torfaen

- 01495 762200

Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam

- 01978 292066

Llais: Your voice in health and social care

www.llaiscymru.org/yn-eich-ardal

3ydd Llawr, 33 - 35 Cathedral Road, Caerdydd, CF11 9HB

029 2023 5558

enquiries@llaiscymru.org

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

www.comisiynyddph.cymru/cysylltwch-a-ni/

Sgwâr Mount Stuart, Caerdydd, CF10 5FL

03442 640 670

gofyn@comisiynyddph.cymru

Age Cymru

www.ageuk.org.uk/cymru/contact-us/

Llawr Gwaelod, Mariners House, Trident Court, Heol East Moors, Caerdydd, CF24 5TD

0300 303 44 98 (codir tâl ar gyfradd leol)

enquiries@agecymru.org.uk

Rhestr Termau

Eiriolwr – Rhywun a fydd yn eich helpu i fynegi eich barn a'ch dymuniadau. Gall fod yn aelod o'ch teulu neu'n ffrind neu'n weithiwr proffesiynol, a elwir yn eiriolwr proffesiynol annibynnol.

Asesiad Gofal a Chymorth – Asesiad o'ch angen am ofal cymdeithasol. Gweithiwr cymdeithasol fydd yn cynnal yr asesiad.

Cydlynydd Gofal – Cydlynydd Gofal yw'r person sy'n gyfrifol am gydlynu eich rhyddhau o'r ysbyty a nhw fydd eich prif gyswllt. Efallai y bydd ganddynt deitl gwahanol i'r Cydlynydd Gofal. Gallent fod yn Rheolwr Ward, yn Nyrs neu'n weithiwr iechyd neu ofal cymdeithasol proffesiynol arall.

Gofal cartref – Gofalwyr yn ymweld â chi yn eich cartref eich hun (a elwir hefyd yn ofal cartref).

Eiriolwr Galluedd Meddyliol Annibynnol – Gall person proffesiynol annibynnol eich cynghori am eich hawliau a helpu i gyflwyno eich safbwyntiau os nad oes gennych y galluedd meddyliol i wneud penderfyniadau drosoch eich hun. Gall Eiriolwr Galluedd Meddyliol Annibynnol hefyd ddarparu cefnogaeth i'ch teulu neu ffrindiau sy'n eiriol ar eich rhan.

Atwrneiaeth Arhosol – Mae hon yn ddogfen gyfreithiol sy'n gadael i chi benodi un neu ragor o bobl (a elwir yn 'atwrneiod') i'ch helpu i wneud penderfyniadau neu i wneud penderfyniadau ar eich rhan os na allwch wneud eich penderfyniadau eich hun oherwydd damwain neu salwch ('diffyg galluedd meddyliol').

Yn feddygol iach i gael eich rhyddhau – Nid oes angen triniaeth feddygol arnoch yn yr ysbyty mwyach ac rydych yn barod i gael eich rhyddhau.

Gallu meddyliol – Mae hyn yn cyfeirio at eich gallu i wneud penderfyniadau drosoch eich hun.

Adsefydlu – Gelwir hyn hefyd yn 'ailalluogi'. Mae hwn yn wasanaeth sy'n cael ei ddarparu ar sail tymor byr, yn aml ar ôl i chi orfod aros yn yr ysbyty, oherwydd bod asesiad wedi nodi bod gennych y gallu i adennill rhywfaint neu'r cyfan o'ch gallu i gyflawni tasgau bob dydd.

Gweithiwr Cymdeithasol – Gweithiwr proffesiynol a fydd yn asesu ac yn cydlynu eich gofal cymdeithasol. Maent yn aml yn gweithio i'r awdurdod lleol ond efallai y bydd gweithwyr cymdeithasol yn yr ysbyty hefyd.

Gofal cam-i-lawr – Gall fod yn ward ysbyty neu'n gyfleuster cymunedol penodol (fel ysbyty cymunedol neu gartref gofal) lle gallech fynd os nad oes angen gofal meddygol arnoch mwyach ond bod angen rhywfaint o ofal arnoch yn ystod y cyfnod adfer ac adsefydlu.

Asesiad o Gefnogaeth – Asesiad o anghenion gofalwr (fel arfer aelod o'ch teulu neu ffrind sy'n darparu gofal di-dâl). Gweithiwr cymdeithasol fydd yn cynnal yr asesiad.