Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Older People's Commissioner for Wales

Byw mewn cartref gofal yng Nghymru:

Canllaw i'ch hawliau

Llais ac eiriolwr annibynnol
ar gyfer pobl hŷn

Cysylltu â'r Comisiynydd

Os oes gennych chi unrhyw bryderon am eich hawliau, neu os hoffech chi gael rhagor o wybodaeth am y cymorth a'r gefnogaeth sydd ar gael, cysylltwch â Thîm Cyngor a Chymorth y Comisiynydd:

03442 640 670

gofyn@comisiynyddph.cymru

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

Gwybodaeth am y canllaw hwn

Mae'r wybodaeth yn y canllaw hwn yn gywir adeg argraffu (Hydref 2022), er y gallai rhywfaint o'r wybodaeth newid. Cysylltwch â thîm Cyngor a Chymorth y Comisiynydd os oes gennych chi unrhyw ymholiadau.

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Mae Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru yn llais ac yn eiriolwr annibynnol ar gyfer pobl hŷn ledled Cymru.

Mae'r Comisiynydd yn gweithredu i diogelu a hyrwyddo hawliau pobl hŷn, rhoi diwedd ar oedraniaeth a gwahaniaethu ar sail oedran, atal cam-drin pobl hŷn, a galluogi pawb i heneiddio'n dda.

Mae'r Comisiynydd yn gweithio i sicrhau Cymru lle mae pobl hŷn yn cael eu gwerthfawrogi, lle mae hawliau'n cael eu cynnal a lle nad oes neb yn cael ei adael ar ôl.

Cynnwys

Rhagair	04
Cyflwyniad i'ch hawliau	05
Cael gafael ar ofal cymdeithasol	06
Symud i gartref gofal	07
Eich profiadau o ran derbyn gofal	10
Ymwelwyr a mynd allan	13
Talu am eich gofal	15
Codi pryderon	17
Dirwyn eich preswylfa i ben	19
Cysylltiadau defnyddiol	21

Rhagair

Mae llawer o'r materion sy'n wynebu pobl hŷn yn seiliedig ar anghydraddoldeb, oherwydd methiant i gydnabod a chynnal hawliau pobl. Dyna pam mae diogelu a hyrwyddo hawliau pobl hŷn yn rhan allweddol o fy rôl fel Comisiynydd Pobl Hŷn, gan gynnwys hawliau pobl hŷn sy'n byw mewn cartrefi gofal.

Mae'n hanfodol i wybod am ein hawliau wrth fyw mewn cartref gofal a'r hyn y gallwn ei wneud os ydyn ni'n teimlo nad yw ein hawliau'n cael eu cynnal, ond gall deall yr hawliau hyn fod yn anodd gan eu bod yn cael eu llunio gan wahanol ddarnau o ddeddfwriaeth sydd wedi cael eu cyflwyno a'u diweddaru dros gyfnod o flynyddoedd lawer.

Dyna pam fy mod wedi cynhyrchu'r canllaw hwn, i roi gwybodaeth bwysig i bobl hŷn a'u teuluoedd am yr hawliau sydd gan bobl wrth symud i gartref gofal a byw ynddo, a manylion sefydliadau allweddol – gan gynnwys fy swyddfa i – sy'n gallu darparu cymorth a chefnogaeth yn ymwneud â hawliau.

Mae cynnal hawliau pobl yn rhan hanfodol o ddarparu gofal o ansawdd uchel, ac fel Comisiynydd byddaf yn parhau i wneud popeth o fewn fy ngallu i hyrwyddo ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o hawliau pob person hŷn yng Nghymru.

Heléna Herklots CBE
Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Cyflwyniad i'ch hawliau

Mae gan bob un ohonom hawliau. Nid ydych yn colli'ch hawliau pan fyddwch chi'n symud i gartref gofal. Mae eich hawliau'n bwysig, a gall eu deall nhw eich helpu i sicrhau eich bod chi'n cael eich trin yn deg ac yn cael eich amddiffyn os bydd pethau'n mynd o chwith. Nod hawliau dynol yw atal pethau rhag mynd yn ddrwg, gan fod gan gyrff cyhoeddus ddyletswydd bositif i atal achosion o fynd yn groes i'ch hawliau dynol, a darparu gwellhad os bydd pethau'n mynd o'u lle.

Bydd bod yn ymwybodol o'ch hawliau yn eich helpu chi, ac unrhyw un sy'n rhoi cymorth i chi, gael y wybodaeth sydd ei hangen arnoch i wneud penderfyniadau call wrth ddewis a symud i'ch cartref gofal. Gallant helpu i sicrhau eich bod chi'n derbyn y lefel gywir o ofal, a'ch bod chi'n cael cefnogaeth i fyw mor annibynnol ag sy'n bosibl. Gallant helpu i sicrhau eich bod chi'n gallu gwneud y pethau sy'n bwysig i chi, ac yn gallu gweld y bobl sydd bwysicaf i chi.

Os hoffech gwyno am rywbeth, gall bod yn ymwybodol o'ch hawliau helpu i sicrhau bod rhywun yn gwrando arnoch, a bod eich pryderon yn cael eu trin yn briodol. Os byddwch chi'n penderfynu gadael, neu os byddwch yn derbyn cais i adael eich cartref gofal, gall bod yn ymwybodol o'ch hawliau helpu i sicrhau bod hyn yn digwydd yn y ffordd fwyaf priodol.

Mae'r canllaw hwn yn rhoi trosolwg i chi o'ch hawliau fel preswylydd mewn cartref gofal. Mae'r hawliau a nodir yn y canllaw hwn yn dod o:

- Deddf Hawliau Dynol 1998
- Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014
- Rheoliadau Deddf Rheoleiddio ac Arolygu Gofal Cymdeithasol (Cymru) 2016
- Deddf Defnyddwyr 2015

Os ydych chi'n credu eich bod wedi cael eich trin yn annheg ac nad yw eich hawliau wedi cael eu cynnal, gofynnwch am gymorth, da chi. Gallwch gysylltu â thîm Cyngor a Chymorth y Comisiynydd i gael cymorth a gallwch ddod o hyd i fanylion sefydliadau eraill a all eich helpu ar ddiwedd y canllaw hwn.

Hawliau Dynol

Yn ogystal â'r hawliau penodol sy'n berthnasol mewn cartrefi gofal, mae gennych hefyd hawliau dynol, sy'n berthnasol i bob un ohonom. Mae ein hawliau dynol yn cynnwys yr hawl i gael gwarchodaeth bywyd, hawl i barch mewn bywyd preifat a theuluol a hawl i ryddid mynegiant (mae rhestr lawn o'n hawliau dynol i'w gweld ar ddiwedd y llyfryn hwn).

Rhaid i gartref gofal gynnal eich hawliau dynol. Nid oes ots a yw eich cartref gofal yn eiddo i gwmni preifat neu'n eiddo i gorff cyhoeddus (fel yr awdurdod lleol), mae'r ddyletswydd i gynnal eich hawliau dynol yn dal yn berthnasol. Fodd bynnag, bydd y ffordd y caiff eich gofal ei ariannu a'i drefnu yn gwneud gwahaniaeth i'r ffordd y gellir gorfodi hawliau dynol. Os yw corff cyhoeddus yn gyfrifol am ariannu (naill ai'n gyfan gwbl neu'n rhannol) neu'n gyfrifol am drefnu eich gofal, mae gennych fwy o warchodaeth o dan y gyfraith gan fod yn rhaid i gyrff cyhoeddus gynnal eich hawliau dynol ym mhopeth a wnânt.

Gellir cyfyngu ar eich hawliau dynol hefyd mewn rhai amgylchiadau, ond dim ond yn unol â'r cyfyngiadau a nodir yn y gyfraith y gellir gwneud hyn. Gallai cyfyngu mwy ar eich hawliau dynol na'r hyn sy'n angenrheidiol fod yn anghyfreithlon ac yn achos o dorri eich hawliau dynol.

Cael gafael ar ofal cymdeithasol

Hawliau allweddol:

- **Hawl i wybodaeth, cyngor a chymorth**
- **Hawl i gael asesiad o'ch anghenion**
- **Hawl i ofyn i'ch awdurdod lleol drefnu eich llety mewn cartref gofal**

Os ydych chi'n meddwl am y gefnogaeth gofal cymdeithasol sydd ei hangen arnoch, gan gynnwys a ddylid symud i gartref gofal ai peidio, gallwch gysylltu â'ch awdurdod lleol (eich Cyngor) i ofyn am help.

Hawl i wybodaeth, cyngor a chymorth

Rhaid i'ch awdurdod lleol sicrhau bod **gwybodaeth hygyrch ar gael, a chyngor a chymorth** am y gwasanaethau gofal a chymorth sydd ar gael i bawb. Mae hyn yn cynnwys gwybodaeth, cyngor a chymorth i ofalwyr hefyd. Mae gennych yr **hawl i gael mynediad i'r wybodaeth sydd ei hangen arnoch** mewn sawl ffordd (e.e. ar-lein, dros y ffôn, wyneb yn wyneb).

Hawl i gael asesiad o'ch anghenion

Os ydych chi'n teimlo fod angen gofal a chymorth arnoch o bosibl (h.y. rhyw fath o ofal cymdeithasol) ac mae'r awdurdod lleol yn cytuno, mae gennych yr **hawl i gael asesiad o'ch anghenion gofal a chymorth gan eich awdurdod lleol**. Ni fydd lefel eich adnoddau ariannol yn effeithio ar hyn, ac ni all yr awdurdod lleol wrthod cynnal asesiad mewn ffordd afresymol. Mae'n bosibl y bydd asesiad yn ffordd ddefnyddiol o ddeall eich anghenion a nodi ai cartref gofal yw'r opsiwn gorau i chi.

Mae gennych yr hawl i fod ynghlwm wrth asesiad o'ch anghenion ac mae gennych yr hawl i sicrhau bod eich barn a'ch dymuniadau'n cael eu clywed. Hefyd, mae gennych yr hawl i dderbyn copi o'ch Asesiad Gofal a Chymorth. Gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth ar eich hawliau yn rhan o'r broses asesu yma: https://comisiynyddph.cymru/adnodd/gwasanaethau-cymdeithasol-yng-nghymru/

Hawl i ofyn i'ch awdurdod lleol drefnu eich llety mewn cartref gofal

Hyd yn oed os nad yw'ch awdurdod lleol wedi'ch asesu, neu os byddwch chi'n talu'n llwyr am eich lle mewn cartref gofal, mae gennych yr **hawl i ofyn i'ch awdurdod lleol drefnu lle mewn cartref gofal ar eich cyfer chi**. Fodd bynnag, efallai y bydd angen asesiad arnynt cyn trefnu eich lle mewn cartref gofal ar eich rhan. Mae'n bosibl y bydd eich awdurdod lleol yn codi ffi am wneud trefniadau ar eich rhan.

Cyfrifoldeb eich awdurdod lleol yw darparu Asesiad Gofal a Chymorth i chi. Gellir cysylltu â'ch awdurdod lleol yn uniongyrchol neu gall asiantaeth gefnogi wneud cais am Asesiad Gofal a Chymorth ar eich rhan.

Symud i gartref gofal

Hawliau allweddol:

- **Hawl i Gytundeb Gwasanaeth**
- **Hawl i Ganllaw Ysgrifenedig**
- **Hawl i Gynllun Personol**

Pan fyddwch chi'n symud i'r cartref gofal o'ch dewis, mae nifer o ddogfennau pwysig y mae gennych yr hawl i'w derbyn. Byddant yn cynnwys gwybodaeth bwysig am y gwasanaeth y byddwch chi'n ei dderbyn a sut bydd eich anghenion yn cael eu parchu.

Hawl i Gytundeb Gwasanaeth

Mae gennych yr **hawl i gael copi wedi'i lofnodi o'r cytundeb gwasanaeth** yn amlinellu'r gofal a'r cymorth a fydd yn cael ei ddarparu ac unrhyw wasanaethau eraill a fydd yn cael eu darparu. Dylai'r ddogfen hon nodi:

- y swm y mae'n rhaid i chi ei dalu (os yw'n berthnasol)
- y costau eraill y bydd eich awdurdod lleol neu'r bwrdd iechyd yn eu talu (os yw'n berthnasol)
- telerau ac amodau'r gwasanaeth gan gynnwys cyfnodau rhybudd o ran dirwyn y gwasanaeth i ben

Er mwyn cydymffurfio â chyfraith defnyddwyr, rhaid i gartrefi gofal eich trin chi'n deg. Rhaid i'r telerau ac amodau a nodir yn eich cytundeb gwasanaeth gael eu hysgrifennu'n syml ac yn glir, gan osgoi'r defnydd o jargon. Os canfyddir bod cyfnod contract yn annheg o dan Gyfraith Defnyddwyr, ni fydd yn ddilys, ac ni all y cartref gofal eich dal chi ato.

Os byddwch chi'n talu am eich llety mewn cartref gofal eich hun (h.y. rydych chi'n hunan-ariannu), byddwch chi'n dechrau ar gontract gyda darparwr y cartref gofal. Os yw'r awdurdod lleol neu'r bwrdd iechyd yn talu'n llwyr neu'n rhannol, mae'n bosibl y bydd y contract rhwng y corff cyllido a darparwr y cartref gofal. Mae gennych hawliau defnyddwyr waeth os ydych chi'n talu'n llwyr am eich gofal neu os yw'r awdurdod lleol neu'r Bwrdd Iechyd yn talu'n rhannol neu'n llwyr.

Os ydych chi o'r farn fod y cartref gofal yn eich trin chi'n annheg, mae'n bosibl ei fod yn gweithredu'n groes i gyfraith ddefnyddwyr. Eich Gwasanaeth Safonau Masnach lleol fydd y sefydliad priodol i'ch helpu mewn perthynas â materion sy'n ymwneud â defnyddwyr.

Hawl i Ganllaw Ysgrifenedig

Mae gennych yr **hawl i dderbyn canllaw ysgrifenedig i'r cartref gofal a'r gwasanaeth a ddarperir**. Rhaid i bob cartref gofal gynhyrchu canllaw ysgrifenedig mewn iaith hygyrch, a rhaid i bawb sy'n derbyn gofal a chymorth gael copi o'r canllaw a dylai fod ar gael i eraill ar gais. Rhaid i'r canllaw ysgrifenedig gynnwys gwybodaeth ar:

- sut i godi pryder neu gwyno
- argaeledd gwasanaethau eirioli

Dylai'r canllaw ysgrifenedig hefyd gynnwys gwybodaeth ar feysydd megis:

- sut i gael gafael ar yr adroddiad archwilio diweddaraf
- staff allweddol a sut i gysylltu â'r unigolyn cyfrifol
- cyfleoedd a dulliau er mwyn cynnwys teuluoedd, gofalwyr a'r gymuned
- ffioedd a chostau, gan gynnwys unrhyw ffioedd neu gostau ychwanegol sy'n daladwy gan yr unigolyn
- telerau ac amodau
- cael mynediad i ofal iechyd
- argaeledd, a chymorth i ddefnyddio'r ffôn a'r rhyngrwyd
- gweithgareddau, gan gynnwys cymorth i ddefnyddio gwasanaethau cymunedol a manteisio ar weithgareddau

Cyfrifoldeb rheolwr y cartref gofal neu'r Unigolyn Cyfrifol yw rhoi copi o'ch Canllaw Ysgrifenedig i'r cartref gofal i chi os nad ydych wedi cael un. Os na roddir copi i chi, gallwch wneud cwyn.

Hawl i Gynllun Personol

Pan fyddwch chi'n symud i mewn i gartref gofal, er mwyn sicrhau bod y gofal a dderbyniwch yn benodol i'ch anghenion a'ch dewisiadau, mae gennych **hawl i Gynllun Personol**. Mae eich Cynllun Personol yn darparu gwybodaeth amdanoch chi (a'ch teulu neu eich cynrychiolwyr), am eich gofal a chymorth cytunedig a'r ffordd y bydd yn cael ei ddarparu. Mae'n darparu canllaw clir ac adeiladol i staff amdanoch chi fel unigolyn, eich anghenion gofal a chymorth a'r deilliannau yr hoffech eu cyflawni. Bydd eich Cynllun Personol yn helpu chi a'ch teulu i adolygu'r gofal a dderbyniwch a mesur eich cynnydd yn erbyn eich deilliannau personol.

Rhaid i'ch cartref gofal weithio gyda chi i greu eich Cynllun Personol, er mwyn amlinellu sut fyddwch chi'n cael eich cefnogi bob dydd. Mae Cynllun Personol yn wahanol i Gynllun Gofal a Chymorth a gyflawnir gan eich Awdurdod Lleol.

I ddechrau, rhaid i'ch Cynllun Personol gael ei ddatblygu gan eich cartref gofal cyn i chi symud i mewn, gan ddefnyddio gwybodaeth bresennol, asesiadau ac unrhyw gynlluniau gofal a chymorth sydd ar waith. Yna, caiff y Cynllun ei ddatblygu ymhellach yn ystod eich wythnos gyntaf o ddefnyddio'r gwasanaeth drwy asesiad llawn (sy'n cael ei alw'n asesiad darparwr). Mae gennych yr **hawl i fod ynghlwm wrth greu eich Cynllun Personol** ac mae gennych hawl i gael cefnogaeth gan eich teulu neu gynrychiolydd wrth greu eich Cynllun.

Rhaid i'ch Cynllun Personol nodi'r camau gweithredu sydd angen eu rhoi ar waith i fodloni eich anghenion lles bob dydd. Rhaid iddo gynnwys:

- manylion am eich anghenion gofal a chymorth (gan gynnwys hunan-feddyginiaeth)
- eich dewisiadau personol a'r drefn o ran sut fydd hyn yn cael ei ddarparu
- sut byddwch chi'n cael eich cefnogi i gyflawni'r deilliannau personol yr hoffech eu cyflawni
- sut bydd eich dymuniadau, eich dyheadau a'ch credoau crefyddol yn cael eu cefnogi
- camau i nodi unrhyw risgiau i'ch lles a sut fydd hyn yn cael ei reoli, gan gynnwys camau i gefnogi cymryd risgiau mewn ffordd bositif
- camau i gynnal a chadw, ail-alluogi a/neu gyflawni annibyniaeth
- manylion am eich Cynllun Gofal a Chymorth (os oes gennych un)
- unrhyw asesiadau neu gynlluniau iechyd, neu asesiadau a chynlluniau personol eraill megis cynllun cymorth ymddygiad

Mae gennych yr **hawl i dderbyn copi o'ch Cynllun Personol**. Rhaid ei adolygu a'i ddiwygio pan a phryd y bo angen (ond o leiaf bob tri mis) i adlewyrchu unrhyw newidiadau angenrheidiol i'ch gofal a'ch cymorth, neu newidiadau ynghylch beth yr hoffech ei wneud neu ei gyflawni.

Cyfrifoldeb rheolwr y cartref gofal neu'r Unigolyn Cyfrifol yw rhoi copi o'ch Cynllun Personol i chi os nad ydych wedi cael un. Os na roddir copi i chi, gallwch wneud cwyn.

Eich profiadau o ran derbyn gofal

Hawliau allweddol:

- **Hawl i fod ynghlwm wrth benderfyniadau am eich gofal**
- **Hawl i gael eich trin ag urddas a pharch**
- **Hawl i eiriolaeth**
- **Hawl i gael gofal iechyd**
- **Hawl i gwyno am eich gofal**

Rhaid i unrhyw ofal a dderbyniwch mewn cartref gofal barchu eich hawliau. Rhaid i unrhyw ofal a dderbyniwch mewn cartref gofal gynnal eich hawliau. Dylech gael eich galluogi i fyw bywyd mor annibynnol â phosibl, a chael eich cefnogi i gyflawni eich potensial a gwneud y pethau sy'n bwysig i chi. Dylech gael eich cefnogi i gyflawni eich potensial a gwneud y pethau sy'n bwysig i chi. Gall hyn gynnwys cael cymorth i gymryd rhan mewn, neu gyflawni addysg neu ddysgu gydol oes, datblygu a chynnal hobïau, ymuno â gweithgareddau cymunedol a gwirfoddoli.

Hawl i fod ynghlwm wrth benderfyniadau am eich gofal

Mae'n bwysig fod y cartref gofal yn parchu eich barn a'ch dewisiadau er mwyn gwneud yn siŵr eich bod chi'n teimlo'n gartrefol yno. Er mwyn sicrhau bod y gofal a dderbyniwch yn addas i'ch gofynion a'ch dewisiadau, mae gennych yr **hawl i fod ynghlwm wrth benderfyniadau bob dydd am y ffordd y darperir y gofal a chymorth**.

Rhaid i'ch cartref gofal sicrhau bod eich gofal yn unol â'ch cynllun personol (ac unrhyw asesiadau eraill) a'i fod yn bodloni eich anghenion ac yn eich helpu i gyflawni eich deilliannau personol ynghylch:

- Eich lles corfforol, meddyliol ac emosiynol
- Eich dewisiadau diwylliannol, crefyddol, cymdeithasol neu ysbrydol
- Eich anghenion addysg, hyfforddiant a hamdden
- Eich perthnasoedd teuluol a phersonol
- Eich rheolaeth dros eich bywyd bob dydd
- Eich datblygiad deallusol, emosiynol ac ymddygiadol
- Eich hawliau a'ch cymwyseddau

Hawl i gael eich trin ag urddas a pharch

Mae gennych yr **hawl i gael eich trin ag urddas a pharch bob amser** gan eich cartref gofal a'ch awdurdod lleol. Rhaid i staff yn eich cartref gofal barchu eich preifatrwydd, eich urddas a'ch cyfrinachedd, a hyrwyddo eich ymreolaeth a'ch annibyniaeth. Mae gennych hawl hefyd i gael rhywun yn gwrando arnoch, ac i sicrhau bod eraill yn cyfathrebu gyda chi mewn ffordd barchus. Eich gofal a chymorth ddylai fod yn brif ffocws i'r staff, ac mae gennych yr hawl i deimlo fel eich bod yn cael eich gwerthfawrogi.

Mae gennych yr **hawl i gael gofal personol mewn ffordd ag urddas a'r hawl i gael parch dros eich dewisiadau personol**. Dylai hyn gael ei gytuno gyda chi, a'i gofnodi yn eich Cynllun Personol, a dylai hefyd gynnwys gwybodaeth am unrhyw ddefnydd o gymhorthion arbennig a/neu gynnyrch. Mae gennych yr **hawl i gael cymorth i ymolchi a mynd i'r tŷ bach mor annibynnol ag sy'n bosibl**. Mae gennych yr **hawl i ddefnyddio technoleg ac offer arbenigol** fel bod mod di chi alw am gymorth lle bo angen a rheoli eich anghenion eich hun lle bo angen.

Dylech gael eich annog i gymryd rhan mewn tasgau bob dydd, ac mae gennych yr **hawl i gyfrannu eich barn** i helpu o ran rhedeg y gwasanaeth os dewiswch hynny.

Mae gennych yr **hawl i gael cymhorthion ac offer** i sicrhau y gallwch gyfathrebu mewn ffordd ystyrlon (er enghraifft defnyddio Iaith Arwyddion Prydain (BSL) System Gyfathrebu Cyfnewid Lluniau (PECS), Makaton, Braille). Hefyd, rhaid i'ch cartref gofal weithio tuag at gynnig y gwasanaeth yn Gymraeg os mai Cymraeg yw'ch dewis iaith.

Os ydych yn byw â demensia neu nam synhwyrol, mae gennych yr **hawl i gael rhywun yn cyfathrebu â chi a phobl yn ymateb i chi mewn ffordd briodol** gan staff cymwys sydd wedi cael hyfforddiant i ddeall namau gwybyddol a synhwyrol. Rhaid i staff gael hyfforddiant i ddeall ac ymateb yn briodol i'r rhai sydd ag anghenion cymhleth, ac mae'n rhaid iddynt allu cydnabod pan fo rhywun mewn poen, a gwybod sut i reoli hyn. Mae gennych yr hawl i **dderbyn gofal mewn ffordd bositif a gofalgar** a dylai staff dreulio amser yn dod i nabod chi.

Mae gennych yr **hawl i beidio â chael eich rheoli na'ch cyfyngu, gan gynnwys drwy ddefnyddio dulliau corfforol, peirianyddol neu gemegol**, oni bai ei fod yn angenrheidiol i atal risg o niwed i chi neu eraill, ac os yw'n ymateb priodol a chyfrannol i ddifrifoldeb y niwed.

Mae gennych yr **hawl i fod yn ddiogel a chael eich amddiffyn rhag camdriniaeth, esgeulustod a thriniaeth amhriodol** a'r **hawl i beidio â chael eich trin mewn ffordd annynol neu fychanol**. Os ydych chi'n credu eich bod chi neu eich anwyliaid mewn perygl o gamdriniaeth neu esgeulustod, gallwch godi eich pryderon gyda'r cartref gofal neu gysylltu â Thîm Diogelu eich awdurdod lleol i adrodd am bryderon.

Mae gennych hefyd yr **hawl i beidio â chael eich amddifadu o ryddid** pan fyddwch chi'n derbyn gofal. Mae hyn yn golygu na allwch gael eich cyfyngu, na'ch symudiadau wedi'u cyfyngu oni bai fod y prosesau cyfreithiol priodol wedi'u dilyn i awdurdodi camau gweithredu o'r fath. Mae'n bosibl y bydd rhai pobl heb gapasiti meddyliol yn colli rhyddid os credir ei fod yn briodol gwneud hynny, a bydd awdurdodiad cyfreithiol yn cael ei geisio drwy'r broses Trefniadau Diogelu Amddifadu o Ryddid (DoLS) (a fydd cyn bo hir yn cael eu galw'n Trefniadau Diogelu Amddiffyn Rhyddid (LPS)).

Hawl i eiriolaeth

Os oes angen cymorth arnoch i gael dweud eich dweud am benderfyniadau ar eich gofal, gall eiriolwr helpu i gyflwyno eich barn neu siarad ar eich rhan mewn rhai sefyllfaoedd. Gallant roi gwybod i chi am eich hawliau, a gwneud yn siŵr bod rhywun yn gwrando ar eich barn a bod y farn yn cael ei hystyried. Mae'n bosibl y bydd aelod o'r teulu, gofalwr neu ffrind yn eiriolwr, er enghraifft.

Fodd bynnag, mewn rhai amgylchiadau, mae'n bosibl y bydd angen eiriolwr arnoch sy'n annibynnol o'ch teulu neu ffrindiau neu'r gwasanaethau sydd ynghlwm wrth eich gofal. Os oes

gennych rwystrau o ran cyfathrebu eich anghenion a'ch dymuniadau, mae'n **bosibl y bydd gennych hawl i Eiriolwr Proffesiynol Annibynnol (IPA)**. Os oes angen help arnoch i gymryd rhan mewn penderfyniadau a mynegi barn ond does neb i eirioli ar eich rhan, gallwch ofyn i'ch cartref gofal am wybodaeth ar eirioli annibynnol.

Os nad oes gan berson y capasiti meddyliol i wneud rhai penderfyniadau, mae gan yr eiriolwr (megis teulu, ffrindiau, gofalwyr neu unigolyn ag awdurdod cyfreithiol i wneud penderfyniadau ar eu rhan h.y. Atwrneiaeth Arhosol) yr **hawl i fod ynghlwm wrth wneud penderfyniadau** am eu gofal. Os nad oes eiriolwr priodol ar gael, mae gan unigolyn sydd â diffyg capasiti yr **hawl i Eiriolwr Capasiti Meddyliol Annibynnol (IMCA)** i sicrhau bod rhywun yn gwrando ar eu barn a'u dymuniadau. Mewn amgylchiadau eraill, mae'n bosibl y bydd Eiriolwr Proffesiynol Annibynnol yn cael ei benodi i'r rôl hon.

Hawl i gael gofal iechyd

Ni ddylai byw mewn cartref gofal newid y ffordd yr ydych chi'n derbyn gofal iechyd. Mae gennych yr **hawl i gael eich galluogi i dderbyn triniaeth, cyngor a gwasanaethau eraill gan unrhyw weithiwr proffesiynol gofal iechyd** fel bo angen, a'r **hawl i gael eich cefnogi i gael mynediad i wasanaethau o'r fath**.

Rhaid i'ch cartref gofal wneud trefniadau i chi gofrestru gyda Meddyg Teulu a deintydd os ydych chi'n symud i ardal newydd. Rhaid i wybodaeth yng Nghanllaw Ysgrifenedig eich cartref gofal gynnwys sut mae'r cartref gofal yn eich cefnogi chi i gael mynediad i wasanaethau gofal iechyd.

Hawl i gwyno am eich gofal

Os nad ydych yn fodlon ag unrhyw agwedd ar y gofal a dderbyniwch, mae gennych yr hawl i gwyno (gweler y wybodaeth ar gwyno).

Ymwelwyr a mynd allan

Hawliau allweddol:

- **Hawl i gael parch ar gyfer eich bywyd teuluol**
- **Hawl i ryddid**
- **Hawl i beidio â chael eich rheoli neu eich cyfyngu**

Y cartref gofal yw eich cartref, a dylid ei drin felly. Dylech allu mynd a dod fel y mynnech, mynd i weld ffrindiau, mynd i siopa neu fynd i ddigwyddiadau/gweithgareddau cymdeithasol, cyn belled ag y bod eich iechyd yn caniatáu a bod dim cyfyngiadau cyfreithiol ar waith.

Hawl i gael parch ar gyfer eich bywyd teuluol

Rhaid i'ch cartref gofal fod â lle i chi gwrdd ag ymwelwyr yn breifat, ar wahân i'ch ystafell eich hun (gallwch wrthod gweld ymwelwyr os hoffech wneud hynny).

I leddfu lledaeniad Covid-19, mae llawer o gartrefi gofal wedi cyfyngu ar graddau y gall ymwelwyr ddod i mewn i eiddo'r cartref gofal, ac wedi cyfyngu ar allu'r preswylwyr i adael. Ar adegau, mae'n bosibl y bydd cartrefi gofal yn cyfyngu ar y graddfa y gall ymwelwyr ddod i'r cartref gofal er mwyn cyfyngu ar ledaeniad yr haint ac yn unol â mesurau rheoli'r haint. Mae'n bosibl hefyd y bydd cyfyngiadau'n cael eu rhoi ar waith oherwydd achosion o heintiau eraill. Rhaid i'r holl gyfyngiadau gyfateb â'r risg.

Mae gennych yr **hawl i gael parch ar gyfer eich bywyd preifat a theuluol**. Golyga hyn fod gennych yr hawl i fwynhau perthnasoedd teuluol heb ymyrraeth awdurdodau cyhoeddus. Mae'n cynnwys yr hawl i fyw gyda'ch teulu a, lle nad yw hyn yn bosibl, yr hawl i gael cyswllt rheolaidd. Fodd bynnag, gellid cyfyngu ar yr hawl hon os yw er budd y cyhoedd neu er mwyn amddiffyn iechyd neu hawliau a rhyddid pobl eraill. Rhaid i'r holl gyfyngiadau gyfateb â'r risg.

Mae gennych yr **hawl i gael eich trin gyda pharch a sensitifrwydd** gan gynnwys, ond heb fod yn gyfyngedig i, barchu eich preifatrwydd ac urddas, parchu eich cyfrinachedd, a hyrywddo eich ymreolaeth ac annibynniaeth. Dylech allu cael ymweliadau preifat gyda pharch ar gyfer eich cyfrinachedd.

Hawl i ryddid

Mae gennych yr hawl i ryddid. Golyga hyn nad oes modd gwadu eich symudiad rhydd, gan gynnwys gadael eich cartref gofal heb awdurdod cyfreithiol.

Os nad oes gan yr unigolyn gapasiti meddyliol i gydsynio i gyfyngiadau i'w rhyddid, rhaid i unrhyw benderfyniadau i wadu rhyddid fod yn unol â gweithdrefnau cyfreithiol llym o'r enw Trefniadau Diogelu wrth Amddifadu o Ryddid (DoLS), a fydd yn newid cyn bo hir yn Drefniadau Amddiffyn Rhyddid (LPS). Gallai hyn gynnwys mesurau sy'n cyfyngu ar symudiad y tu allan i'r cartref gofal neu'r tu mewn iddo. Rhaid i unrhyw amddifadu o ryddid fod er eich lles chi, a pheidio â chyfyngu'n ormodol.

Hawl i beidio â chael eich rheoli neu eich cyfyngu

Mae gennych yr **hawl i beidio â chael eich rheoli neu eich cyfyngu** oni bai ei fod yn angenrheidiol i atal risg o niwed i chi eich hunain neu bobl eraill. Mae hyn yn golygu peidio â chael eich cyfyngu o ran eich symudiad drwy ddefnyddio dulliau corfforol, peirianyddol, cemegol neu seicolegol. Lle defnyddir dulliau rheoli neu gyfyngu, rhaid iddynt fod yn rhan o ymagwedd ragweithiol o ran cefnogi ymddygiad, a bod yn ymateb cyfrannol i'r risg o niwed a difrifoldeb y niwed hwnnw. Rhaid asesu eich anghenion a'ch capasiti i gydsynio i unrhyw driniaeth, a rhaid dilyn y ddeddfwriaeth a'r canllawiau cyfredol.

Gall cyfyngiadau anghyfrannol ar eich gallu i weld eich anwyliaid neu eich rhyddid fod yn groes i'ch hawliau dynol. Os ydych chi'n teimlo fod rhywbeth yn groes i'ch hawliau dynol, cysylltwch â'r llinell gymorth Gwasanaeth Cymorth Cynghorol Cydraddoldeb (EASS).

Talu am eich gofal

Hawliau allweddol:

- **Hawl i asesiad ariannol**
- **Hawl i gytundeb / contract ysgrifenedig os ydych chi'n cyfrannu'n ariannol**
- **Hawl i benderfynu a ddylid prynu 'gwasanaethau ychwanegol'**

Rhaid i'ch cartref gofal roi gwybodaeth allweddol i chi o ran faint fyddwch chi'n talu am aros yn y cartref. Yn dibynnu ar eich amgylchiadau ariannol, mae'n bosibl y bydd gofyn i chi dalu'n rhannol neu'n llawn am fyw mewn cartref gofal, neu bydd eich lle yn cael ei ariannu'n llwyr neu'n rhannol gan eich awdurdod lleol neu fwrdd iechyd.

Hawl i asesiad ariannol

Bydd eich awdurdod lleol neu eich bwrdd iechyd ond yn cyfrannu at gost eich cartref gofal os cafodd ei asesu mai symud i gartref gofal yw'r ffordd orau i fodloni eich anghenion. Er mwyn pennu eich anghenion, mae gennych yr **hawl i gael asesiad gofal a chymorth gan eich awdurdod lleol**.

I bennu a oes angen i chi dalu am eich gofal, ac, os felly, faint fydd angen i chi dalu, mae gennych yr hawl i asesiad ariannol. Eich awdurdod lleol fydd yn cyflawni hyn, a byddant yn darparu datganiad i chi gan nodi'r swm y mae gofyn i chi ei dalu.

Os ydych chi'n berchen ar eich cartref eich hun a/neu os oes gennych gynilon dros £50,000, ac os nad oes gennych ddibynnydd neu briod yn byw yn eich cartref, efallai y bydd angen i chi werthu eich cartref, neu ddefnyddio eich cynilon i ariannu byw mewn cartref gofal. Os a phan fydd eich adnoddau'n llai na £50,000, mae gennych yr **hawl i wneud cais am gymorth ariannol** tuag at ffioedd y cartref gofal gan yr awdurdod lleol.

Os oes gennych anghenion iechyd, efallai y byddwch yn gymwys am gyllid rhannol drwy 'Ofal Nyrsio a Ariennir' neu gyllid llawn drwy 'Gofal Iechyd Parhaus y GIG'. Bydd gan eich bwrdd iechyd lleol ragor o wybodaeth am y cyllid sydd ar gael.

Os ydych chi'n gwella o salwch neu anaf, mae gennych yr **hawl i dderbyn cyfnod am ddim o adsefydlu** (hyd at chwe wythnos) cyn i chi orfod talu am wasanaeth. Mae'n helpu pobl i gynnal neu adennill eu sgiliau a'u hyder, fel y gallant ddysgu i ymdopi eto ar ôl cyfnod o salwch.

Hawl i gytundeb / contract ysgrifenedig os ydych chi'n cyfrannu'n ariannol

Mae gennych yr **hawl i dderbyn canllaw ysgrifenedig** i'r cartref gofal, ac mae'n rhaid iddo nodi manylion o ran faint fyddwch chi'n talu am aros yn y cartref gofal ac unrhyw ffioedd neu gostau ychwanegol sy'n daladwy gennych chi a'r cyfnod rhybudd am unrhyw gynnydd. Os byddwch chi neu eich cynrychiolydd yn talu am eich gofal yn llawn neu'n rhannol, **mae'n rhaid i chi gael contract ysgrifenedig**.

Dylai'r contract ysgrifenedig nodi:

- telerau ac amodau
- ffioedd, gan gynnwys unrhyw ychwanegiadau neu ffioedd talu'n hwyr
- trefniadau ac amserlenni ar gyfer hysbysu unigolion am newidiadau cytundebol
- trefniadau ar gyfer y dull talu

Lle bo Awdurdod Lleol yn cyfrannu'n llawn neu'n rhannol at gostau eich cartref gofal, ac os ydych chi wedi dewis cartref gofal sy'n ddrytach na'r hyn y byddai'r Awdurdod Lleol yn disgwyl talu fel arfer, bydd angen 'ychwanegiad' trydydd parti er mwyn talu'r gost ychwanegol hon. Mewn amgylchiadau o'r fath, mae gennych chi (neu'r person sy'n talu), yr **hawl i dderbyn cytundeb ysgrifenedig sy'n nodi manylion y gost ychwanegol** (swm 'ychwanegol').

Rhaid i'r cytundeb ysgrifenedig hwn nodi manylion y costau y byddai'r awdurdod lleol yn disgwl eu talu fel arfer mewn amgylchiadau o'r fath, amlder taliadau, manylion yr unigolyn a fydd yn derbyn y taliadau, y ddarpariaeth o ran adolygu'r cytundeb a'r canlyniadau os bydd y taliadau'n dod i ben. Fodd bynnag, os mai cartref gofal drytach yw'r unig opsiwn sydd ar gael, mae gennych yr **hawl i'r Awdurdod Lleol dalu'r gost ychwanegol**.

Hawl i benderfynu a ddylid prynu 'gwasanaethau ychwanegol'

Gall unigolion hefyd **ddewis** talu am wasanaethau ychwanegol a nwyddau nad ydynt wedi'u hystyried yn rhan o becyn gofal cytunedig (e.e. papur newydd dyddiol, pethau ymolchi, trin gwallt). Mae 'gwasanaethau ychwanegol' yn wasanaethau sydd y tu hwnt i'r rhai a nodir yng Nghynllun Gofal a Chymorth unigolyn.

Mae gennych yr **hawl i benderfynu a ddylid prynu 'gwasanaethau ychwanegol'**. Lle bo pris am nwyddau neu wasanaethau penodol, rhaid cael eich cydsyniad uniongyrchol cyn prynu. Mae gennych yr **hawl i beidio â theimlo dan bwysau i brynu gwasanaethau ychwanegol** fel amod o symud i'r cartref gofal neu barhau i fyw yn y cartref gofal.

Os ydych chi wedi cydsynio i brynu 'gwasanaethau ychwanegol', mae gennych yr **hawl i dderbyn gwybodaeth ar gost wirioneddol unrhyw gostau ychwanegol** ac ar a fydd y costau'n amrywio yn unol â dewisiadau'r preswylydd (e.e. trin gwallt, cynnyrch personol, cyflenwadau meddygol) neu lle nad oes modd cyfrifo'r gost ymlaen llaw, gwybodaeth am sut y bydd yn cael ei chyfrifo.

Rhaid i'ch awdurdod lleol roi gwybodaeth, cyngor a chymorth i chi am ofal a chymorth yn eich ardal leol, gan gynnwys y wybodaeth ariannol ar bris y gofal.

Os ydych chi'n credu bod eich cartref gofal yn eich trin chi'n annheg o ran pris eich gofal, efallai ei fod yn mynd yn groes i gyfraith ddefnyddwyr. Eich Gwasanaeth Safonau Masnach lleol fydd y sefydliad priodol i'ch helpu mewn perthynas â materion sy'n ymwneud â defnyddwyr.

.

Codi pryderon

Hawliau allweddol:

- **Hawl i godi pryder neu gwyno am eich gofal**
- **Hawl i dderbyn gwybodaeth a rhesymau dros ddeilliannau unrhyw ymchwiliadau**
- **Hawl i beidio â dioddef gwahaniaethu, erledigaeth neu unrhyw anfantais arall, neu dynnu nôl neu leihau gwasanaeth**
- **Hawl i gael mynediad i gyfiawnder**

Mae angen i'ch cartref gofal sicrhau trefniadau addas i'ch galluogi chi i roi adborth ar bob agwedd ar y gwasanaeth. Mae'n rhaid iddo ystyried eich barn a barn eich cynrychiolydd. Rhaid cydnabod yr holl adborth, ei gofnodi ac ymateb iddo fel sy'n briodol.

Hawl i godi pryder neu gwyno am eich gofal

Mae gennych yr **hawl i godi pryder neu gwyno** am y gofal rydych chi'n ei dderbyn ac unrhyw agwedd ar y gwasanaeth yn uniongyrchol gyda'ch cartref gofal - rhaid i'r cartref gofal sicrhau bod manylion ar sut i wneud hyn ar gael yn y canllaw ysgrifenedig.

Wrth gwyno, mae gennych yr **hawl i gael ymateb priodol**. Mae gennych yr **hawl i sicrhau bod eraill yn cysylltu â chi mewn ffordd agored ac onest**.

Bydd eich dull cwyno yn dibynnu ar y dull o dalu am eich gofal. Mae gennych yr hawl i gwyno i'r Awdurdod Lleol os yw eich gofal yn cael ei ariannu gan yr Awdurdod Lleol (nail ai'n rhannol neu'n llwyr) neu os yw'r Awdurdod Lleol wedi bod ynghlwm wrth drefnu eich gofal.

Os ydych chi'n hunan-ariannu yn llwyr eich cartref gofal ac nid oedd yr Awdurdod Lleol ynghlwm wrth drefnu eich gofal, byddai angen i chi gwyno i'r cartref gofal yn uniongyrchol. Fodd bynnag, mae'n bosibl y bydd gennych yr **hawl i gwyno i'r Awdurdod Lleol os yw eich cartref gofal ym mherchnogaeth yr Awdurdod Lleol**.

Er nad ydynt yn ymchwilio i gwynion unigol, efallai y byddwch hefyd eisiau rhannu eich pryderon yn uniongyrchol ag Arolygiaeth Gofal Cymru, a fydd yn defnyddio'r wybodaeth hon fel sail i'w gwaith arolygu.

Os ydych chi wedi mynd ar drywydd prosesau cwynion y cartref gofal neu'r Awdurdod Lleol ac yn dal i fod yn anfodlon, mae gennych **yr hawl i uchafu'r gwyn i Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru**.

Hawl i dderbyn gwybodaeth a deilliannau unrhyw ymchwiliadau

Os byddwch yn gwneud cwyn, mae gennych chi (neu eich teulu gyda'ch caniatâd) yr **hawl i gael gwybodaeth am ddigwyddiadau sydd wedi bod**, sy'n berthnasol i'ch cwyn. Mae gennych hefyd **hawl i gael gwybodaeth am ganlyniad unrhyw ymchwiliadau** sydd wedi cael eu cynnal.

Hawl i beidio â dioddef gwahaniaethu, erledigaeth neu unrhyw anfantais arall, neu dynnu nôl neu leihau gwasanaeth

Ni ddylai rhoi adborth, codi pryder neu gwyno effeithio'r gofal a dderbyniwch mewn cartref gofal, na'r ffordd rydych chi'n cael eich trin gan eich awdurdod lleol. Mae gennych yr **hawl i beidio â dioddef gwahaniaethu, erledigaeth neu unrhyw anfantais arall, neu dynnu nôl neu leihau gwasanaeth**.

Dirwyn eich preswylfa i ben

Hawliau allweddol:

- **Hawl i gael rhywun yn cysylltu â chi cyn derbyn cais i adael**
- **Hawl i gael 28 diwrnod o rybudd ysgrifenedig cyn gadael**
- **Hawl i beidio â chael cais i adael neu gyfyngu ar eich ymwelwyr oherwydd eich bod chi wedi cwyno**

Hawl i gael rhywun yn cysylltu â chi cyn derbyn cais i adael

Rhaid egluro'n glir yr amgylchiadau ble gall cartref gofal ddirwyn i ben eich gwasanaeth yn eich contract. Mae'n rhaid iddynt fod yn gyfyngedig i resymau dilys, er enghraifft, os na all y cartref gofal fodloni eich anghenion mwyach hyd yn oed wedi gwneud addasiadau rhesymol.

Mae gennych hawl i beidio derbyn cais i adael cyn ymgynghori ymlaen llaw (gan gynnwys gyda'ch cynrychiolwyr lle bo'n briodol).

Dylai cartref gofal sicrhau bod eu polisiau a'u gweithdrefnau do di ben wedi'u hegluro'n glir, a dylent gynnwys:

- yr amgylchiadau ble mae modd dirwyn i ben contract
- sail dystiolaethol y tu ôl i unrhyw benderfyniad
- gofynion rhybudd
- trefniadau ad-dalu blaendaliadau a thaliadau ymlaen llaw

Hawl i gael 28 diwrnod o rybudd ysgrifenedig cyn gadael

Mae gennych yr **hawl i gael o leiaf 28 diwrnod o rybudd ysgrifenedig cyn gadael** (oni bai eich bod chi'n aros ar gyfnod prawf).

Hawl i beidio â gorfod cyfyngu ar eich ymwelwyr oherwydd eich bod chi wedi cwyno

Mae gennych yr hawl i beidio â chael cais i adael na chyfyngu ar eich ymwelwyr oherwydd eich bod chi wedi cwyno.

Os ydych chi'n teimlo eich bod wedi cael cais i adael y cartref gofal gan eich bod wedi codi pryderon neu gwyno, gallwch gwyno ymhellach i'r cartref gofal a/neu eich awdurdod lleol neu fwrdd iechyd os ydyn nhw ynghlwm wrth ariannu eich gofal.

Efallai y byddwch hefyd yn awyddus i godi pryder yn uniongyrchol ag Arolygiaeth Gofal Cymru (CIW) sy’n gyfrifol am archwilio ansawdd a diogelwch cartrefi gofal yng Nghymru. Er nad yw AGC yn ymchwilio i gwynion unigol, bydd yr wybodaeth a roddwch yn helpu i lywio ei gwaith arolygu

Os ydych chi o’r farn fod eich cartref gofal yn eich trin chi’n annheg drwy ofyn i chi adael, efallai ei fod yn ymddwyn yn groes i gyfraith ddefnyddwyr. Eich Gwasanaeth Safonau Masnach lleol fydd y sefydliad priodol i’ch helpu mewn perthynas â materion sy’n ymwneud â defnyddwyr.

Cysylltiadau defnyddiol

Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru

1 Old Field Rd
Pencoed
Pen-y-bont ar Ogwr
CF35 5LJ

Ffôn: 0300 790 0203

https://www.ombudsman.wales/complaints/

Arolygiaeth Gofal Cymru (CIW)

Swyddfa Llywodraeth Cymru
Parc Busnes Rhydycar
Merthyr Tudful
CF48 1UZ

Ffôn: 0300 7900 126

https://www.arolygiaethgofal.cymru/cysylltwch-ni/codi-pryder

Gwasanaeth Cymorth Cynghorol Cydraddoldeb (EASS)

LLINELL GYMORTH EASS RHADBOST FPN6521

Ffôn: 0808 800 0082

https://www.equalityadvisoryservice.com/app/ask

Safonau Masnach

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

Cysylltwch â llinell gymorth defnyddwyr Cyngor ar Bopeth (yr hen Consumer Direct): 0808 223 1133

https://www.citizensadvice.org.uk/

Age Cymru

Mariners House
Cwrt Trident
East Moors Road
Cardiff, CF24 5TD

Ffôn: 0300 303 44 98

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

Dod o hyd i'ch awdurdod lleol neu bwrdd iechyd

Gallwch ddod o hyd i'ch awdurdod lleol yma:
https://www.gov.uk/find-local-council

Gallwch ddod o hyd i'ch bwrdd iechyd yma:
http://www.wales.nhs.uk/ourservices/directory

(Cysylltwch â tîm cyngor a chymorth y Comisiynydd os ydych chi'n ei chael hi'n anodd dod o hyd i'ch awdurdod lleol / bwrdd iechyd)

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Older People's Commissioner for Wales