



Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Older People's Commissioner for Wales

Cartrefi Gofal yng Nghymru

Atebion i'ch Cwestiynau



Llais ac eiriolwr ar gyfer
pobl hŷn

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Mae Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru yn llais annibynnol ac yn eiriolydd ar ran pobl hŷn ledled Cymru. Mae'r Comisiynydd a'i thîm yn gweithio i sicrhau bod lleisiau pobl hŷn lais yn cael eu glywed, eu bod yn cael dewis a bod ganddynt reolaeth, nad ydynt yn teimlo'n unig nac yn dioddef gwahaniaethu a'u bod yn derbyn y cymorth a'r gwasanaethau sydd eu hangen arnynt.

Mae'r Comisiynydd am i Gymru fod y lle gorau yn y byd i heneiddio.

Sut mae cysylltu â'r Comisiynydd:

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

Ffôn: 03442 640 670

E-bost: gofyn@olderpeoplewales.com

Twitter: [@comisiwnphcymru](https://twitter.com/comisiwnphcymru)

www.olderpeoplewales.com

Cynnwys

Cyflwyniad	4
Sut mae dod o hyd i gartref gofal?	5
Sut mae talu am fyw mewn cartref gofal?	8
Pa wybodaeth ddylwn i ei chael?	10
A fydd gen i lais mewn penderfyniadau sy'n effeithio arnaf i?	12
Pa weithgareddau allaf fi gymryd rhan ynddyn nhw?	14
A all teulu a ffrindiau ymweld, ac a allaf fynd a dod fel y mynnaf?	16
Sut fyddaf yn cael gofal iechyd?	18
Pa ansawdd gofal allaf fi ei ddisgwyl?	19
Beth ddylwn i ei wneud os wyf yn anhapus?	21
Cysylltiadau defnyddiol	23

Cyflwyniad

Mae cartrefi gofal yn darparu llety a gofal i bobl sydd angen cymorth ychwanegol yn eu bywydau bob dydd. Mae hyn yn cynnwys ystafell, amgylchedd byw sy'n cael ei rannu, prydau bwyd a gofal personol, fel ymolchi a gwisgo. Mae rhai cartrefi gofal hefyd yn gallu darparu gofal nyrsio i bobl ag anghenion iechyd mwy cymhleth.

Bydd rhai pobl yn poeni am symud i gartref gofal, felly rydym wedi cynhyrchu'r llyfryn hwn i roi atebion syml i gwestiynau cyffredin a all fod ar eich meddwl chi, neu eich anwyliaid, ynglŷn â symud i neu fyw mewn cartref gofal.

Er bod symud i gartref gofal yn gallu bod yn brofiad emosiynol, daw llawer o fuddiannau positif hefyd fel ymdeimlad o gymuned, cyfeillgarwch a gofal o ansawdd da.

Os ydych chi'n teimlo bod angen gofal arnoch, mae gennych hawl i gael asesiad o'ch anghenion gofal a chymorth gan eich awdurdod lleol. Ni fydd hyn yn cael ei effeithio gan faint eich adnoddau ariannol. Gall asesiad fod yn ffordd ddefnyddiol i ddeall eich anghenion ac i ganfod ai cartref gofal yw'r opsiwn gorau i chi.

Os oes angen rhagor o wybodaeth arnoch ar unrhyw bwnc a drafodir, mae rhestr o gysylltiadau defnyddiol yng nghefn y llyfryn hwn.

Sut mae dod o hyd i gartref gofal?

Gall dewis cartref gofal fod yn anodd, ond mae'n bwysig cofio bod gennych chi hawl i ddewis ym mha gartref gofal rydych yn byw, waeth pwy sy'n talu am eich gofal.

Y cam cyntaf yw gofyn am restr o gartrefi gofal gan eich awdurdod lleol, ac mae'n rhaid i'r awdurdod roi'r rhestr honno i chi. Os ydych chi am symud i ardal awdurdod lleol arall, mae'n rhaid i'r wybodaeth gael ei rhoi i chi o hyd.

I'ch helpu i wneud penderfyniad, gallwch hefyd ddarllen adroddiadau arolygu, sy'n cael eu cyhoeddi ar Arolygiaeth Gofal Cymru. Mae'r adroddiadau hyn yn rhoi crynodeb o ansawdd a diogelwch cartref gofal.

Gallwch ofyn i'ch awdurdod lleol i drefnu eich lleoliad mewn cartref gofal ar eich rhan hyd yn oed os nad ydych chi wedi cael eich asesu gan eich awdurdod lleol neu os ydych chi'n talu'n llawn am fyw mewn cartref gofal.

Fodd bynnag, efallai y byddant angen asesiad cyn trefnu lleoliad mewn cartref gofal ar eich rhan. Gall eich awdurdod lleol godi tâl am wneud trefniadau ar eich rhan.

Yn ogystal â'r maeth o ofal a ddarperir gan gartref gofal, efallai yr hoffech ystyried pa mor agos yw'r cartref gofal at eich teulu a'ch ffrindiau a pha gyfleusterau a gweithgareddau mae'n eu cynnig. Gall tafenni ffeithiau, rhestrau gwirio a llinellau cymorth, a ddarperir gan elusennau fel Age Cymru, hefyd eich helpu i ddod o hyd

i gartref gofal addas. Efallai y byddwch hefyd am ystyried ymweld â rhestr fer o gartrefi gofal a gofyn y cwestiynau sy'n bwysig i chi i'ch helpu i wneud eich penderfyniad.

Mae pob cartref gofal yn gorfod cynhyrchu canllaw ysgrifenedig mewn iaith syml sy'n cynnwys gwybodaeth am feysydd fel staff allweddol, ffioedd a chostau, telerau ac amodau, cynnwys teulu/gofalwyr, gwneud cwyn, cymorth eiriolaeth a chael gofal iechyd.

Cyn symud i'ch cartref gofal bydd yn rhaid cynnal asesiad i sicrhau bod y cartref gofal o'ch dewis yn gallu diwallu eich anghenion, a gallwch ofyn i'r cartref gofal o'ch dewis am gyfnod prawf cyn gwneud penderfyniad terfynol.

Mae'n bosibl y bydd sefyllfaoedd lle na fydd y cartref gofal o'ch dewis ar gael, neu efallai bydd yr amgylchiadau'n golygu na fydd amser i chi gynllunio i symud yn y ffordd a ddisgrifiwyd uchod. Os na allwch symud i'r cartref gofal roeddech yn ei ffafrio a bod y trefniadau'n cael eu gwneud drwy eich awdurdod lleol, rhaid iddynt roi datganiad ysgrifenedig i chi sy'n nodi'r rhesymau penodol pam nad oedd yn bosibl. Mae gan rai cartrefi gofal restr aros, felly mae'n werth cadw hyn mewn cof pan fyddwch yn cynllunio i symud i'r cartref gofal a ffefrir gennych.

Yn y rhan fwyaf o achosion, bydd unigolyn yn penderfynu symud i gartref gofal am fod angen lefel benodol o ofal arnynt. Os oes gennych bartner, efallai y byddwch am drafod â'r cartref gofal a'ch awdurdod lleol yr opsiynau a fydd yn eich galluogi i aros gyda'ch gilydd.

Efallai y bydd angen i chi symud i gartref gofal gwahanol os bydd eich angen am ofal a chymorth yn newid ac os na fydd y cartref gofal yn gallu diwallu eich anghenion. Felly efallai y byddwch am holi eich cartref gofal i weld a fyddant yn gallu ateb eich anghenion gofal os byddant yn newid yn y dyfodol.

Sut mae talu am fyw mewn cartref gofal?

Gan ddibynnu ar eich amgylchiadau ariannol, efallai y gofynnir i chi dalu'r cyfan neu ran o gostau byw mewn cartref gofal. Ni fydd eich awdurdod lleol yn cyfrannu at gost eich cartref gofal oni bai ei bod asesiad wedi dangos mai dyna'r ffordd orau o ddiwallu eich anghenion. I benderfynu beth yw eich anghenion, gallwch ofyn am asesiad gofal a chymorth gan eich awdurdod lleol.

I benderfynu faint fydd yn rhaid i chi ei dalu, bydd yn rhaid i chi gael asesiad ariannol. Bydd hwn yn cael ei gynnal gan eich awdurdod lleol, a fydd wedyn yn gorfod darparu datganiad i chi sy'n dangos faint y bydd yn rhaid i chi ei dalu.

Os ydych yn berchen ar eich cartref eich hun a/neu fod gennych gynilion o fwy na £50,000 (o 1 Ebrill 2019)¹, ac os nad oes gennych ddibynnydd neu briod yn byw yn eich tŷ, yna efallai y bydd yn rhaid i chi werthu eich cartref, neu ddefnyddio eich cynilion i dalu am fyw mewn cartref gofal. Os ydych chi'n talu am eich cartref gofal eich hun, dylech barhau i gael budd-daliadau fel Lwfans Gweini.

Os oes gennych chi anghenion iechyd, gallwch fod yn gymwys i gael rhan o'ch costau drwy 'Ofal Nyrsio a Ariennir' neu'r swm llawn drwy 'Ofal Iechyd Parhaus y

¹ £40,000 tan 1 Ebrill 2019

GIG'. Cewch ragor o wybodaeth am y mathau hyn o gyllid gan eich bwrdd iechyd.

Ar ôl i chi gyfrannu tuag at y gost o fyw mewn cartref gofal, rhaid i awdurdodau lleol sicrhau bod gennych isafswm o £29.50² ar ôl bob wythnos i'w wario fel y mynnwch.

Os ydych chi'n gwella o salwch neu anaf, ni fyddwch yn gorfod talu am gyfnod o hyd at chwe wythnos o ail-alluogi.

Os byddwch yn dewis cartref gofal sy'n costio mwy na'r hyn fydd eich awdurdod lleol yn ei dalu fel arfer, a'u bod wedi cynnig dewisiadau eraill sy'n addas, yna bydd yn rhaid i chi drefnu bod y gwahaniaeth yn cael ei dalu, fel arfer drwy aelod o'r teulu neu ffrind.

Os, fodd bynnag, eich bod wedi cael eich lleoli mewn cartref gofal drutach am nad oedd eich awdurdod lleol yn gallu dod o hyd i gartref gofal am y gost y bydd yn ei thalu fel arfer, yna eich awdurdod lleol fydd yn gyfrifol am dalu'r gost ychwanegol. Rhaid i gontract y cartref gofal nodi pa ffioedd sy'n daladwy am wasanaethau safonol ac unrhyw wasanaethau ychwanegol maent yn codi tâl amdanynt.

Mae'n bwysig cofio os bydd unrhyw newidiadau yn eich sefyllfa ariannol, neu sefyllfa ariannol y sawl sy'n cyfrannu at gost eich cartref gofal, efallai y bydd yn rhaid i chi wedyn symud i gartref gofal arall.

Pa wybodaeth ddylwn i ei chael?

Os yw eich awdurdod lleol wedi cynnal asesiad gofal a chymorth a/neu asesiad ariannol, yna rhaid iddynt roi copi ysgrifenedig ohonynt i chi. Yn dilyn asesiad, rhaid i chi gael eich cynnwys yn natblygiad eich cynllun gofal a chymorth, a rhaid i'ch awdurdod lleol roi copi ohono i chi.

Rhaid i'ch cartref gofal wedyn weithio â chi i lunio cynllun sy'n dangos sut y byddwch yn cael cymorth o ddydd i ddydd. Yr enw ar hwn yw eich Cynllun Personol ac mae'n wahanol i'ch Cynllun Gofal a Chymorth.

Rhaid i'ch Cynllun Personol gynnwys manylion am eich hoffterau personol a dangos sut fydd eich gofal o ddydd i ddydd yn cael ei ddarparu, gan gynnwys sut fydd eich dymuniadau, eich dyheadau, eich anghenion o ran iaith a'ch credoau crefyddol yn cael eu diwallu.

Rhaid llunio Cynllun Personol cychwynnol cyn eich bod yn symud i'r cartref gofal a rhaid iddo gael ei adolygu a'i ddiweddarau yn ystod y saith wythnos gyntaf ar ôl i chi symud i mewn.

Rhaid i chi a/neu eich cynrychiolydd gael copi o'ch Cynllun Personol. Rhaid iddo gael ei adolygu a'i ddiwygio os a pha bryd bynnag fydd angen (ond o leiaf bob tri mis) i adlewyrchu unrhyw newidiadau sydd eu hangen i'ch gofal a chymorth, neu newidiadau i'r hyn yr hoffech ei wneud neu ei gyflawni.

Rhaid i chi gael copi wedi'i lofnodi o unrhyw gytundeb neu gontract sy'n gysylltiedig â'ch gofal a chymorth, unrhyw wasanaethau eraill a ddarperir i chi, y costau y byddwch chi a/neu eich awdurdod lleol yn eu talu a thelerau ac amodau'r gwasanaeth.

Rhaid i'ch cartref gynhyrchu canllaw ysgrifenedig clir sy'n cynnwys gwybodaeth am staff allweddol, ffioedd a chostau, telerau ac amodau, sut fydd teulu/gofalwyr yn cael eu cynnwys, sut i gwyno, gwasanaethau eiriolaeth a chael gofal iechyd. Dylai copi ohono gael ei roi i chi a dylent fod ar gael yn y cartref gofal. Rhaid i'r wybodaeth bwysig hon fod yn eglur ac ar gael mewn manau amlwg a chael ei diweddarau (gan gynnwys ar wefannau ac mewn ymateb i ymholiadau dros y ffôn).

A fydd gen i lais mewn penderfyniadau sy'n effeithio arnaf i?

Mae gennych hawl i gael eich cynnwys mewn penderfyniadau sy'n effeithio arnoch o ran eich gofal a chymorth, yn ogystal â'r pethau sy'n bwysig i chi.

Rhaid i'ch awdurdod lleol weithio â chi a gwranddo ar eich barn, eich dymuniadau a'ch teimladau yn ystod eich asesiad gofal a chymorth neu asesiad ariannol, neu pan fydd Cynllun Gofal a Chymorth yn cael ei lunio. Nid yw hyn o reidrwydd yn golygu y cewch bopeth rydych ei eisiau, ond mae'n golygu bod yn rhaid i'r holl benderfyniadau am eich gofal cymdeithasol gael eu datblygu mewn partneriaeth wirioneddol â chi. Os na fydd hyn yn digwydd, gallwch gwyno i'r gwasanaethau cymdeithasol.

Efallai y bydd angen help arnoch i fynegi eich dymuniadau. Mae dyletswydd gyfreithiol ar awdurdodau lleol i ystyried a oes angen cymorth eiriolaeth arnoch i fynegi eich barn a'ch dymuniadau, a all gael eu rhoi gan aelod o'r teulu, gofalwr, ffrind neu wasanaeth eiriolaeth annibynnol. Mewn rhai amgylchiadau, efallai y bydd gennych chi hawl i gael Eiriolydd Proffesiynol Annibynnol (IPA). Gallwch holi eich awdurdod lleol am eiriolaeth annibynnol ac a oes gennych chi hawl i gael IPA.

Rhaid i'ch cartref gofal eich cynnwys yn y trafodaethau ar sut mae eich gofal yn cael ei ddarparu, gan gynnwys llunio eich Cynllun Personol. Rhaid i'ch Cynllun Personol

gynnwys digon o wybodaeth i alluogi staff i ddiwallu eich anghenion gofal a chymorth a'ch helpu i wneud y pethau sy'n bwysig i chi. Gallai enghreifftiau o hyn gynnwys beth a pha bryd rydych yn hoffi bwyta, neu'r pethau rydych yn mwynhau eu gwneud.

Rhaid i'ch cartref gofal ddatgan yn ei ganllaw ysgrifenedig sut y bydd yn cynnwys y bobl sy'n byw yno yn y ffordd mae'r cartref gofal yn cael ei redeg o ddydd i ddydd.

Mewn rhai achosion, efallai na fydd gan unigolyn alluedd i wneud rhai penderfyniadau. Os na fydd gan unigolyn alluedd, dylid cynnwys teulu, ffrindiau, gofalwyr a gweithwyr proffesiynol eraill yn y broses benderfynu, a dylid gwneud pob ymdrech i helpu pobl i wneud penderfyniadau drostynt eu hunain. Gellir penodi Eiriolydd Galluedd Meddyliol Annibynnol mewn amgylchiadau penodol i helpu unigolyn heb alluedd i sicrhau bod eu barn a'u dymuniadau'n cael eu clywed. Mewn sefyllfaoedd eraill, gellir penodi Eiriolydd Proffesiynol Annibynnol i'r rôl hon.

Pa weithgareddau allaf fi gymryd rhan ynddyn nhw?

Dylech allu dal ati i fwynhau gweithgareddau pleserus a hobïau ar ôl i chi symud i gartref gofal, gan gynnwys mynd allan (gyda chymorth os oes angen).

Pan fyddwch yn cael asesiad gan eich awdurdod lleol, dylent nodi'r pethau sydd bwysicaf i chi a gweithio â chi i ddatblygu Cynllun Gofal a Chymorth. Gallai hyn gynnwys y gweithgareddau, yr hobïau a'r diddordebau sy'n bwysig i chi.

Dylai'r wybodaeth hon wedyn gael ei rhannu â'r cartref gofal, fel y byddant yn gallu cynllunio sut y byddant yn diwallu eich anghenion o ddydd i ddydd a sut y gallant eich helpu i wneud y pethau hynny rydych yn eu mwynhau. Os byddwch yn symud i gartref gofal heb asesiad gan eich awdurdod lleol, dylai'r cartref gofal lunio Cynllun Personol â chi pan fyddwch yn symud i mewn.

Dylai pob cartref gofal drafod â'r preswylwyr yr hyn maent yn mwynhau ei wneud ac yna trefnu eu gweithgareddau eu hunain, a allai gynnwys gweithgareddau fel cadw'n heini, celf a chrefft, adloniant cerddorol a dangos ffilmiau. Gallwch ymuno yn y gweithgareddau rydych yn eu dewis pa bryd bynnag y mynnwch.

Nid oes dim rheswm pam na ddylech gael teledu, radio neu rhyngrwyd yn eich ystafell eich hun, a gallwch symud

eich llyfrau neu eich eitemau personol i mewn gyda chi. Mae rhai cartrefi gofal yn caniatáu i bobl ddod â'u dodrefn neu eu hanifeiliaid anwes gyda hwy. Mae'n bosibl y bydd gwasanaethau ychwanegol fel trin gwallt ar gael. Gallwch drafod y pethau hyn â'r cartref gofal pan fyddwch yn ystyried symud i mewn.

A all teulu a ffrindiau ymweld, ac a allaf fynd a dod fel y mynnaf?

Ni ddylai byw mewn cartref gofal fod yn ddim gwahanol i fyw yn eich cartref eich hun.

Rhaid i'ch cartref gofal fod â gofod lle gallwch gwrdd ag ymwelwyr yn breifat ac sydd ar wahân i'ch ystafell eich hun (gallwch wrthod ymwelwyr os mynnwch). Rhaid i gartrefi gofal gadw cofnod o bob ymwelydd, gan gynnwys eu henw ac â phwy maent yn ymweld.

Dylech allu mynd a dod mor aml ag y mynnwch, ymweld â ffrindiau, mynd i siopa neu fynychu digwyddiadau/ gweithgareddau cymdeithasol, cyhyd â bod eich ieched yn caniatáu.

Os bydd angen help arnoch i wneud y pethau hyn, dylai hynny gael ei nodi yn eich Cynllun Personol, a ddylai ddatgan sut fydd eich cartref gofal yn eich helpu i gyflawni'r canlyniadau personol hyn.

Mewn rhai achosion, mae'n bosibl na fydd unigolyn yn gallu gwneud penderfyniadau penodol ac efallai y bydd angen gosod cyfyngiadau i wneud yn siŵr bod yr unigolyn hwnnw'n ddiogel. Gallai hyn gynnwys mesurau sy'n cyfyngu ar symudiadau'r unigolyn mewn cartref gofal a'r tu allan iddo. Yn yr amgylchiadau hyn, rhaid dilyn

gweithdrefnau cyfreithiol llym, sef y Trefniadau Diogelu rhag Colli Rhyddid (DoLS).³

Pan na fydd gan unigolyn alluedd, dylai teulu, ffrindiau, gofalwyr a gweithwyr proffesiynol eraill (fel eiriolwyr annibynnol) fod yn rhan o'r broses o wneud penderfyniadau a dylid gwneud pob ymdrech i helpu pobl i wneud penderfyniadau drostynt eu hunain.

³ Mae Trefniadau Diogelu wrth Amddifadu o Ryddid (DoLS) yn newid ac efallai y bydd yn cael ei adnabod wrth enw arall yn y dyfodol.

Sut fyddaf yn cael gofal iechyd?

Mae byw mewn cartref gofal yn golygu y bydd gennych yr un hawliau'n union i gael gwasanaethau iechyd a gofal priodol ac o ansawdd uchel ag oedd gennych chi cyn symud.

Er enghraifft, os ydych chi wedi symud i gartref gofal yn yr un dalgylch meddyg teulu, dylech allu aros gyda'r un practis. Os yw eich cartref gofal y tu allan i ddalgylch eich meddyg teulu, mae'n debyg y bydd yn rhaid i chi ailgofrestru â gwasanaeth arall. Mae gan y rhan fwyaf o gartrefi gofal wasanaeth meddyg teulu sydd â pherthynas dda â hwy.

Os ydych chi'n gallu mynd allan ar eich pen eich hun, nid oes dim rheswm pam na allwch barhau i ddefnyddio'r deintydd, yr optegydd a gwasanaethau iechyd a gofal eraill. Os na fydd hyn yn bosibl, dylai'r cartref gofal a'r cyrff sy'n gyfrifol am ddarparu gwasanaethau iechyd (Byrddau Iechyd) sicrhau bod gennych fynediad at wasanaethau gofal iechyd priodol, o ansawdd uchel.

Rhaid i wybodaeth a ddarperir yng nghanllaw ysgrifenedig y cartref gofal gynnwys sut fydd y cartref gofal yn eich helpu i ddefnyddio gwasanaethau gofal iechyd.

Pa ansawdd gofal allaf fi ei ddisgwyl?

Mae gennych 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 chyfrinachedd, a hybu eich hunaniaeth a'ch annibyniaeth. Rhaid i'ch cartref gofal hefyd wrando arnoch a chyfathrebu â chi mewn ffordd barchus. Rhaid i brif sylw'r staff fod ar ddarparu gofal a chymorth i chi. Rhaid i chi gael eich trin â pharch a theimlo eich bod yn cael eich gwerthfawrogi

Os oes angen gofal personol arnoch, rhaid i'r cartref gofal ei ddarparu mewn ffordd urddasol a pharchu eich hoffterau personol. Dylid cytuno ar hyn gyda chi a'i gofnodi yn eich Cynllun Personol, a ddylai hefyd gynnwys gwybodaeth am ddefnydd o unrhyw gymhorthion a/neu nwyddau arbennig. Rhaid i chi gael eich helpu i ymolchi a defnyddio'r toiled mor annibynnol â phosibl.

Dylech gael eich annog i gymryd rhan mewn tasgau pob dydd ac i gyfrannu eich syniadau i helpu i redeg y gwasanaeth os mai dyna yw eich dymuniad. Rhaid i dechnoleg a chyfarpar arbenigol fod o fewn cyrraedd fel y gallwch alw am help pan fydd ei angen a rheoli eich anghenion eich hun pan fydd hynny'n bosibl.

Rhaid i'ch cartref gofal sicrhau bod gofal a chymorth yn cael ei ddarparu i chi mewn ffordd bositif a gofalgar a dylai staff gymryd amser i ddod i'ch adnabod. Rhaid i staff fod wedi'u hyfforddi i ddeall ac i ymateb yn briodol i'r bobl hynny sydd ag anghenion cymhleth ac i wybod pan fydd rhywun mewn poen a bod â'r gallu i reoli hynny. Rhaid iddynt hefyd fod wedi'u hyfforddi i gyfathrebu â, ac i ymateb yn briodol i, bobl sy'n byw â dementia a/neu nam ar eu synhwyrau.

Dylid sicrhau cysondeb yn y staff gofal a chymorth, a rhaid i chi gael eich hysbysu o newidiadau i staff sy'n effeithio arnoch.

Beth ddylwn i ei wneud os wyf yn anhapus?

Os hoffech chi roi adborth positif neu wneud sylwadau adeiladol am eich cartref gofal gallwch wneud hynny'n uniongyrchol i'r staff neu'r rheolwr.

Gallwch hefyd fynegi pryderon neu gwyno'n uniongyrchol i'ch cartref gofal – rhaid i fanylion am sut i wneud hyn fod wedi'u cynnwys yng nghanllaw ysgrifenedig y cartref gofal

Rhaid i'ch cartref gofal fod â threfniadau effeithiol ar waith i ganfod, ymchwilio, a gweithredu ar gwynion, sy'n cynnwys cynhyrchu adroddiad ysgrifenedig i chi. Rhaid i'ch cartref gofal weithredu mewn ffordd agored a thryloyw gyda phreswylwyr a'u cynrychiolwyr.

Os ydych chi'n poeni am ansawdd y gofal sy'n cael ei ddarparu gan eich cartref gofal gallwch hefyd fynegi'r pryderon hyn gyda'ch awdurdod lleol.

Ni ddylai rhoi adborth, mynegi pryder neu gwyno effeithio ar y gofal y byddwch yn ei gael mewn cartref gofal, neu sut yr ydych yn cael eich trin gan eich awdurdod lleol.

Wrth ddelio â'ch awdurdod lleol, os ydych chi'n teimlo nad yw'r hawliau hyn wedi cael eu cynnal neu os nad ydych yn meddwl bod yr awdurdod lleol wedi gwrandao ar eich barn, eich dymuniadau a'ch teimladau, gallwch gwyno gan ddefnyddio eu gweithdrefn gwyno. Rhaid i'ch awdurdod

Ileol ddilyn prosesau a chadw at amserlenni penodol wrth ddelio â'ch cwyn a bydd angen iddynt ystyried pa help y gallant ei gynnig i chi, gan gynnwys cyngor, cymorth ac eiriolaeth.

Os ydych chi wedi dilyn prosesau cwyno mewnol y sefydliadau dan sylw a'ch bod yn parhau'n anhapus, gallwch fynd â'ch cwyn ymlaen i Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru.

Cysylltiadau defnyddiol

Dod o hyd i'ch awdurdod lleol:

<https://www.gov.uk/find-local-council>

Dod o hyd i'ch bwrdd iechyd:

<http://www.wales.nhs.uk/eingwasanaethau/cyfeiriadur>

Age Cymru

Mariners House

Trident Court

East Moors Road

Caerdydd

CF24 5TD

08000 223 444

advice@agecymru.org.uk

<https://www.ageuk.org.uk/cymru/>

Cymdeithas Alzheimer Cymru

16 Columbus Walk

Glanfa'r Iwerydd

Caerdydd

CF10 4BY

0300 222 1122

<https://www.alzheimers.org.uk/about-us/wales>

Arolygiaeth Gofal Cymru

Mae Arolygiaeth Gofal Cymru yn gyfrifol am gofrestru, arolygu a gweithredu i wella ansawdd a diogelwch gwasanaethau er lles pobl Cymru.

Swyddfa Llywodraeth Cymru
Parc Busnes Rhyd-y-car
Merthyr Tudful
CF48 1UZ

0300 7900 126

ciw@gov.wales

<https://arolygiaethgofal.cymru/>

Gofalwyr Cymru

Uned 5
Ynys Bridge Court
Caerdydd
CF15 9SS

0808 808 7777

advice@carersuk.org

<https://www.carersuk.org/wales>

Cyngor ar Bopeth Cymru

03444 77 20 20

Dod o hyd i'ch Cyngor ar Bopeth lleol

<https://www.citizensadvice.org.uk/wales/>