



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

www.cymru.gov.uk

MEDDWL AM GARTREF GOFAL?



canllaw i'r hyn y mae angen i chi ei wybod



ISBN digidol 978 0 7504 7428 3

© Hawlfraint y Goron 2012

WG15433

CYNNWYS

Cyflwyniad

Beth yw diben y canllaw hwn? 2

Pennod 1

Beth sy'n digwydd os oes
angen help arnaf? 5

Pennod 2

Sut brofiad ddylai byw
mewn cartref gofal fod? 13

Pennod 3

Sut rydw i'n dewis ac yn dod o hyd
i gartref gofal sy'n addas i mi? 20

Pennod 4

Pwy sy'n talu beth? 25

Pennod 5

Beth os oes rhaid i mi dalu
am gostau'r cartref gofal fy hun? 36

Pennod 6

Beth os ydw i'n anhapus
â'r ffordd rwy'n cael fy nhrin? 39

Cysylltiadau Defnyddiol 41

BETH YW DIBEN Y CANLLAW HWN?

Ydych chi'n ei chael hi'n anodd gofalu amdanoch chi eich hun gartref? Mae'n bosibl bod hyn wedi digwydd i chi'n raddol, neu hwyrach eich bod wedi cael salwch neu ddamwain sydyn. Beth bynnag yw'ch sefyllfa - os ydych chi'n byw gartref neu'n treulio amser yn yr ysbyty - mae'r canllaw hwn ar eich cyfer chi.

Mae'n bosibl bod cymorth eich teulu neu'ch ffrindiau'n eich galluogi i aros gartref. Hwyrach y gallwch ymdopi diolch i gymorth Adran Gwasanaethau Cymdeithasol eich cyngor lleol, fel gofal cartref - a chymorth gan y GIG fel ymweliadau gan nyrs ardal. Neu efallai fod angen i chi symud i fyw mewn tŷ gwarchod neu rywle arall sy'n fwy addas ar gyfer eich anghenion.

Hyd yn oed wedyn mae'n bosibl na fyddwch yn gallu ymdopi, a hwyrach y bydd rhaid i chi ystyried cymryd y cam

pwysig o symud i gartref gofal. Gall rhai cartrefi gofal gynnig llety, prydau bwyd a gofal personol i chi, fel cymorth i ymolchi a gwisgo. Hwyrach y bydd angen gofal iechyd arbenigol mwy hirdymor ar rai pobl. Gallai hynny gael ei ddarparu mewn ysbyty neu gartref gofal sy'n darparu gofal nyrsio.

Mae symud o'ch cartref eich hun yn gam mawr felly mae'n bwysig meddwl yn ofalus ymlaen llaw. Mae'n bosibl y byddwch yn gallu gwneud yr holl drefniadau heb gymorth, ond os na allwch chi, mae'r Gwasanaethau Cymdeithasol ar gael i'ch helpu. Mae hefyd yn bwysig oherwydd bod rhaid talu am ofal cymdeithasol a hwyrach y bydd rhaid i chi gyfrannu at y gost, yn dibynnu ar eich sefyllfa ariannol.

Beth bynnag fo'ch amgylchiadau, byddwch chi a'ch teulu am wybod pa gymorth a dewisiadau sydd ar gael i chi. Dylai'r canllaw hwn eich helpu chi a'ch teulu i ddysgu mwy am:

- y cymorth y gallwch chi ei ddisgwyl gan Wasanaethau Cymdeithasol eich cyngor lleol;
- eich hawl i gael asesiad o'ch anghenion;
- pa ddewisiadau heblaw am gartref gofal a all fod ar gael i chi;
- sut brofiad yw byw mewn cartref gofal;
- eich hawl i ddewis y cartref sy'n iawn i chi;
- sut y bydd y Gwasanaethau Cymdeithasol yn asesu faint y gallai fod disgwyl i chi ei dalu;
- beth y gallwch chi ei wneud os ydych chi'n anhapus gyda phenderfyniad gan y Gwasanaethau Cymdeithasol,

neu gan rywun yn y GIG, neu os ydych chi'n anhapus am y ffordd yr ydych chi'n cael eich trin mewn cartref gofal;

- lle i fynd am gymorth a rhagor o wybodaeth.

Er y gall yr wybodaeth yn y canllaw hwn ymddangos yn fwy perthnasol i bobl hŷn, efallai y bydd yn ddefnyddiol i bobl iau ag anabledau hefyd. Yn ogystal, bydd yn ddefnyddiol os ydych chi'n mynd i gartref gofal am gyfnod byr, gan fod ar y sawl sy'n gofalu amdanoch chi gartref angen seibiant, o bosibl. Hwyrach y bydd o fudd i'ch perthnasau, eich gofalwyr a'ch cynrychiolwyr hefyd.

Diolch

Dymuna Llywodraeth Cymru ddiolch i Age Cymru a Counsel and Care am eu cymorth wrth baratoi'r canllaw hwn. Mae pob un o'r tri sefydliad hwn yn cynhyrchu pob math o wybodaeth ddefnyddiol iawn am wasanaethau ar gyfer pobl hŷn. Mae eu manylion cyswllt ar ddiwedd y canllaw hwn. Rhaid diolch hefyd i Gymdeithas Llywodraeth Leol Cymru am eu cymorth wrth baratoi'r canllaw hwn.

Nodwch fod y canllaw hwn er gwybodaeth yn unig. Ni ddylech ddibynnu arno fel datganiad cynhwysfawr o'r gyfraith.

BETH SY'N DIGWYDD OS OES ANGEN HELP ARNAF?

Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd ymdopi gartref, dylech siarad â'r Gwasanaethau Cymdeithasol yn y lle cyntaf. Maent yn rhan o'ch cyngor a bydd eu manylion cyswllt yn y llyfr ffôn lleol neu ar y rhynggrwyd. Mae'n bosibl y bydd eich meddygfa leol, Canolfan Cyngor ar Bopeth neu'ch llyfrgell leol yn gallu'ch helpu i ddod o hyd i'r wybodaeth hon.

Os yw'r Gwasanaethau Cymdeithasol yn credu bod angen eu cymorth hwy arnoch chi, byddant yn trefnu asesiad o'ch anghenion. "Asesiad Unedig" yw hwn a bydd yn ystyried eich anghenion iechyd a gofal cymdeithasol. Fel arfer bydd gweithiwr cymdeithasol neu reolwr gofal yn gwneud apwyntiad i'ch gweld chi gartref neu yn yr ysbyty. Os yw'n well gennych chi, gallwch drefnu mynd i swyddfeydd y cyngor. Hwyrach y bydd staff gofal eraill fel nyrs ardal neu'ch meddyg yn rhan o'r broses.

Gallwch drefnu bod ffrind neu berthynas gyda chi yn ystod yr asesiad - eich penderfyniad chi yw hynny. Neu fe allwch

chi ofyn i'r Gwasanaethau Cymdeithasol drefnu i rywun arall eich cynrychioli, a hwyrach y bydd y person hwnnw'n cael ei ddisgrifio fel eiriolwr.

Bydd gan unrhyw un sy'n ymweld â chi gerdyn adnabod, felly cofiwch edrych arno cyn eu gadael i mewn i'ch cartref.

Beth sy'n digwydd nesaf?

Yn ystod yr Asesiad Unedig o'ch anghenion, bydd y Gwasanaethau Cymdeithasol yn:

- siarad gyda chi am y pethau y gallwch chi eu gwneud a'r pethau na allwch chi eu gwneud;
- ystyried y cymorth rydych eisoed yn ei dderbyn, megis y cymorth a gewch gan eich teulu, eich ffrindiau neu'ch cymdogion;
- gofyn i chi am eich gobeithion a'ch dymuniadau ar gyfer y dyfodol, fel parhau i fwynhau'ch diddordebau yn lleol neu symud i fod yn agos at fab neu ferch;
- gofyn i chi am unrhyw ddewisiadau o ran crefydd, diwylliant neu iaith sy'n bwysig i chi;
- trafod y gwasanaethau sydd ar gael i'ch helpu i fyw bywyd mor annibynnol a llawn â phosibl.

Os oes rhywun yn gofalu amdanoch chi, mae ganddynt yr hawl i ofyn



i'r Gwasanaethau Cymdeithasol am Asesiad Gofalwyr i ystyried eu hanghenion wrth ddarparu cymorth ar eich cyfer.

Fydda i'n gallu aros gartref?

Ar ôl eich Asesiad Unedig, rhaid i'r Gwasanaethau Cymdeithasol benderfynu ar y cymorth y gellir ei gynnig i chi i ddiwallu'ch anghenion. Dylent gynnwys manylion ysgrifenedig o'r cymorth hwn mewn "Cynllun Gofal" a dylent ofyn i chi gytuno arno a rhoi copi i chi.

Mae'r Gwasanaethau Cymdeithasol yn gallu darparu llawer o ofal a chymorth i'ch helpu i aros yn eich cartref eich hun. Gallwch drafod y gwahanol fathau o gymorth a restrir isod gyda'r Gwasanaethau Cymdeithasol fel rhan o'ch asesiad.

Gall y gwasanaethau sydd ar gael yn lleol i'ch helpu i aros yn eich cartref eich hun gynnwys y canlynol:

- addasiadau i'ch cartref, fel rampiau neu reiliau i gydio ynddynt;
- offer i'ch helpu i symud o gwmpas eich cartref neu i'ch helpu yn y gegin neu'r ystafell ymolchi;
- gofal dydd mewn canolfan ddydd neu ysbyty dydd;
- cymorth gyda gofal personol, er enghraifft ymolchi a gwisgo;
- cymorth gyda siopa neu waith tŷ;
- cymorth i reoli'ch biliau a chyda gwaith papur arall;
- cymorth gyda thrafnidiaeth;
- prydau ar glud;
- nyrso a gofal iechyd arall fel ffisiotherapi neu wasanaeth trin traed neu gymorth arbenigol gydag ymataliad; a
- chymorth ar gyfer y gofalwyr sy'n gofalu amdanoch chi.

Yn ogystal â gwasanaethau sydd ar gael i chi gartref, hwyrach y byddwch am ystyried opsiynau eraill o ran rhywle i fyw. Er enghraifft, hwyrach y byddwch am ystyried symud i dŷ llai a fyddai'n haws i chi ei gadw, symud yn agosach at berthnasau, neu symud i fyngalo neu dŷ â chyfleusterau gwahanol. Dyma rai o'r opsiynau a all fod yn addas i chi:

- tŷ gwarchod;
- tŷ sydd wedi'i gynllunio neu'i addasu'n arbennig ar gyfer pobl hŷn neu bobl ag anableddau;
- cynllun lleoli oedolion, lle rydych chi'n byw yng nghartref y gofalwr.

Mae'n syniad da ystyried yr opsiynau hyn cyn gynted â phosibl. Bydd y Gwasanaethau Cymdeithasol yn gallu rhoi gwybod i chi am y gwasanaethau yn eich ardal chi ac yn eich helpu i ystyried y dewisiadau sy'n addas i chi.

Yn ystod yr Asesiad Unedig, gallwch ddisgwyl i'r Gwasanaethau Cymdeithasol wrando ac ystyried eich dewisiadau. Mae gennych hawl i gael gwybod am y penderfyniadau sy'n effeithio arnoch chi, a phwy sy'n gyfrifol amdanynt.



Beth sy'n digwydd os ydw i yn yr ysbyty eisoes?

Ar ôl triniaeth mewn ysbyty, bydd y meddyg a fu'n gofalu amdanoch chi'n penderfynu a ydych chi'n barod i adael. Os ydych chi'n debygol o'i chael hi'n anodd ymdopi gartref, fel arfer bydd eich meddyg yn awgrymu cynnal Asesiad Unedig o'ch anghenion, fel yr esboniwyd yn gynharach. Rhaid i'r asesiad eich cynnwys chi a'ch gofalwyr a hwyrach y bydd yn cynnwys meddygon, nyrsys, y Gwasanaethau Cymdeithasol a gweithwyr gofal eraill hefyd.

Cyn gadael yr ysbyty, mae'n bosibl y bydd gennych benderfyniadau pwysig i'w gwneud am eich gofal. Hwyrach y byddwch wedi cael amser anodd yn yr ysbyty, yn enwedig ar ôl triniaeth neu gwmp difrifol. Mae'n bosibl y byddwch yn dod i'r casgliad bod mynd i fyw mewn cartref gofal yn ddewis mwy diogel na dychwelyd i'ch cartref eich hun. Ond os nad ydych chi'n siŵr sut y bydd eich anghenion gofal yn newid wrth i chi wella, nid yw'n syniad da gwneud penderfyniad ar frys.

Pam y mae'n bwysig fy mod yn gadael yr ysbyty unwaith y byddaf wedi gorffen cael fy nhriniaeth?

Unwaith y daw eich triniaeth yn yr ysbyty i ben ac y cytunir y gallwch adael, mae'n bwysig eich bod yn dychwelyd adref neu'n symud i leoliad mwy priodol cyn gynted â phosibl. Y rheswm am hyn yw na fydd yr ysbyty bellach yn lle addas i ddiwallu eich angenion gofal, a gall aros yn yr ysbyty am fwy o amser nag sy'n rhaid eich gwneud yn llai abl i fyw'n annibynnol.

Beth os mai dim ond ychydig bach mwy o amser i wella sydd ei angen arnaf?

Ar ôl cael amser i wella a chyda'r cymorth priodol, mae'n bosibl y byddwch yn gallu byw gartref eto. Gan ddibynnu ar drefniadau lleol, hwyrach y bydd y Gwasanaethau Cymdeithasol yn gallu trefnu i chi gael chwe wythnos o ofal cartref yn ddi-dâl i hwyluso hyn. Neu fe all y GIG a'r Gwasanaethau Cymdeithasol drefnu i chi fynd i gartref gofal neu rywle tebyg am gyfnod i'ch helpu i adennill eich annibyniaeth. Enw'r math hwn o gymorth yw "gofal canolraddol" ac yng Nghymru dylai fod ar gael yn ddi-dâl am hyd at chwe wythnos. Dylai'r Gwasanaethau Cymdeithasol gynnig yr opsiwn hwn i chi os oes unrhyw amheuaeth ynglŷn â'ch angen i symud i gartref gofal yn barhaol. Os ydych chi'n teimlo y gallwch ddychwelyd adref ar ôl tua chwe wythnos, bydd y Gwasanaethau Cymdeithasol yn trefnu hynny ar eich cyfer.

Hyd yn oed os nad ydych chi'n gymwys i dderbyn "gofal canolraddol" ond eich bod yn ansicr a ydych chi am symud yn barhaol i gartref gofal, gallwch ofyn i fyw yno dros dro. Os ydych chi'n penderfynu rhoi cynnig ar fyw mewn cartref gofal, dylech symud yno dros dro cyn penderfynu a ydych chi am fyw yno'n barhaol. Yn yr achos hwn, gall y Gwasanaethau Cymdeithasol ofyn i chi gyfrannu at gostau'r cartref gofal - ond dylai'r gost fod yn rhesymol a dylai'r Gwasanaethau Cymdeithasol ystyried bod rhaid i chi barhau i dalu'ch biliau gartref.

Beth os oes arnaf angen gofal iechyd mwy hirdymor?

Os yw'ch asesiad yn dod i'r casgliad mai anghenion gofal iechyd yw'ch anghenion yn bennaf, mae'n bosibl y byddwch

yn gymwys i dderbyn “gofal iechyd parhaus y GIG”. Gall hyn ddigwydd, er enghraifft, oherwydd bod eich cyflwr yn gymhleth, neu oherwydd bod eich angen am ofal iechyd yn fwy rheolaidd, dwys neu anrhagweladwy. Gall y GIG drefnu i’r gofal hwn gael ei ddarparu yn yr ysbyty, mewn cartref gofal â nyrsys a’r cyfleusterau perthnasol, neu weithiau yn eich cartref eich hun. Os yw’r GIG yn trefnu’ch gofal, bydd yn talu’r holl gostau gofal.

Mae Llywodraeth Cymru wedi cyhoeddi canllawiau ar hyn i’r GIG yng Nghymru a dylai gwybodaeth am ofal iechyd parhaus y GIG fod ar gael gan eich Bwrdd Iechyd Lleol. Bydd hyn yn disgrifio’n fanylach ar bwy y mae angen y math hwn o ofal a sut y caiff penderfyniadau eu cymryd. Gallwch hefyd ofyn am wybodaeth bellach gan eich meddyg neu nyrs.

Fyddda i’n gallu cael unrhyw gymorth pellach gan y GIG ar ôl i mi adael yr ysbyty?

Byddwch, os bydd arnoch ei angen. Byddwch yn dal i gael unrhyw gymorth sydd ei angen arnoch chi gan eich meddyg teulu. Mae’n bosibl y bydd angen i chi fynychu’r ysbyty o dro i dro fel claf allanol neu dderbyn triniaeth mewn ysbyty dydd. Gall y GIG hefyd drefnu gwasanaethau iechyd cymunedol fel ymweliadau gan nyrs ardal, ffisiotherapi, gwasanaeth trin traed neu gymorth gydag ymataliad, neu gyfarpar arbennig.

Os ydych chi’n byw yn eich cartref eich hun, ac mae gennych chi gyflwr sy’n gofyn am ofal ychwanegol o dro i dro, gall y GIG drefnu cyfnodau byr mewn ysbyty neu weithiau mewn cartref gofal â gwasanaeth nyrsio.

Pa gymorth sydd ar gael i mi gan y GIG os ydwi i'n symud i fyw mewn cartref gofal?

Dylai pobl sy'n byw mewn cartrefi gofal barhau i dderbyn gwasanaethau'r GIG os oes arnynt eu hangen. Os nad yw'r cartref gofal yn darparu gofal nyrsio, gall y GIG drefnu i nyrs ardal ymweld â chi - yn union fel pe baech chi'n byw yn eich cartref eich hun. Os oes gennych broblemau ymataliad, mae'n bosibl y bydd y GIG yn gallu darparu cyngor a chyfarpar yn ddi-dâl. Lle bo'r gofal yn y cartref yn cynnwys nyrsio, bydd y GIG yn talu cyfradd wythnosol tuag at gostau'r gofal nyrsio.

Beth y gallaf i ei wneud os nad wyf yn fodlon â'r asesiad o'm hanghenion?

Os ydych chi'n anhapus am sut y cynhaliwyd eich Asesiad Unedig neu os ydych chi'n anfodlon â'r canlyniad, mae modd i chi apelio, fel yr eglurir yn ddiweddarach yn y canllaw hwn.

Pa mor gyflym y bydda i'n gallu cael y gwasanaethau gofal sydd eu hangen arnaf?

Dylid cwblhau eich Asesiad Unedig o fewn amser rhesymol. Os cytunir, o ganlyniad i'r asesiad, fod angen gofal arnoch sy'n cael ei drefnu neu'i ddarparu gan eich Gwasanaethau Cymdeithasol, rhaid darparu hyn hefyd o fewn amser rhesymol. Mae'r hyn sy'n rhesymol yn seiliedig ar eich anghenion gofal. Ni ddylai'r Gwasanaethau Cymdeithasol oedi cyn darparu'r gofal sydd ei angen arnoch oherwydd y trefniadau neu'r cyllid sydd ei angen arnynt i ddarparu eich gofal.

SUT BROFIAD DDYLAI BYW MEWN CARTREF GOFAL FOD?

Cyn i chi benderfynu rhwng gofal yn eich cartref eich hun, symud i gartref gofal neu symud i fath arall o lety, hwyrach y byddwch am ystyried sut brofiad ddylai byw mewn cartref gofal fod, a sut brofiad fyddai hynny.

Pa safonau y gallaf i eu disgwyl?

Mae Llywodraeth Cymru wedi pennu'r gofynion a'r safonau gofynnol ar gyfer gwasanaethau cymdeithasol o bob math, fel cartrefi gofal a chymorth yn eich cartref. "Rheoliadau" a "Safonau Gofynnol Cenedlaethol" yw'r rhain ac mae cyfres ohonynt ar gyfer pob math o wasanaeth. Bydd y Gwasanaethau Cymdeithasol yn gallu eich helpu i gael gafael ar gopi ohonynt os ydych chi am eu gweld. Mae'r Safonau Gofynnol Cenedlaethol yn seiliedig ar egwyddorion sylfaenol gofal da. Maent yn cynnwys pethau fel y canlynol:

- dylai'r gwasanaeth sicrhau bod gennych gymaint o ddewis a rheolaeth â phosibl dros eich penderfyniadau;
- dylai'r gwasanaeth gydnabod yr hyn rydych chi'n gallu'i wneud a gweithio gyda chi i'ch helpu i gyflawni'ch potensial llawn;
- dylai'r gwasanaeth eich parchu a'ch helpu i warchod eich hunaniaeth, eich preifatrwydd, eich urddas a'ch hunan-barch;
- dylai'r gwasanaeth eich helpu i gyfrannu at fywyd y gymuned leol, i'r graddau rydych chi am wneud hynny.

O safbwynt cartrefi gofal yn benodol, mae'r Safonau Gofynnol Cenedlaethol ar gyfer Cartrefi Gofal yn pennu'r safonau y mae gennych hawl i'w disgwyl mewn wyth maes allweddol:

- sut y dylai'r cartref fynd ati i'ch helpu i ddewis y gwasanaeth priodol;
- sut y dylai'r cartref gynllunio ar gyfer eich anghenion a'ch dewisiadau unigol, fel crefydd, diwylliant ac iaith;
- sut y dylai sicrhau bod gennych ansawdd bywyd da;
- sut y dylai ddarparu gofal a thriniaeth o ansawdd uchel;
- sut y dylai sicrhau eich bod chi'n derbyn y cymorth priodol gan staff;
- sut y dylai'r cartref gael ei reoli;
- sut y dylai ymdrin ag unrhyw bryderon sydd gennych chi;
- y math o gyfleusterau ddylai fod ar gael yn y cartref.



Sut galla i sicrhau fy mod i'n derbyn y gofal priodol yn y cartref?

Pan fyddwch chi'n symud i gartref gofal, dylai staff y cartref gofal weithredu'n unol â'r asesiad o'ch anghenion a'r cynllun gofal a baratowyd cyn i chi symud i'r cartref gofal. Cofiwch fod gennych hawl i ofyn i'r Gwasanaethau Cymdeithasol am asesiad o'ch anghenion neu am ailasesiad os ydych chi'n credu bod eich anghenion wedi newid. Dylai asesiad cyfoes o'ch anghenion fod ar gael bob amser.

Dylai staff y cartref gofal fynd ati cyn gynted â phosibl i weithio gyda chi ar gynllun i nodi'ch anghenion iechyd, personol a gofal cymdeithasol unigol. "Cynllun Defnyddiwr Gwasanaeth" yw hwn ac mae'n nodi'ch anghenion a'r hyn rydych chi am ei gyflawni yn y dyfodol. Gall y cynllun gynnwys eich teulu neu'ch ffrindiau - ond dim ond os ydych chi'n dymuno hynny. Dylai'r cartref ddiweddarau'r Cynllun Defnyddiwr Gwasanaeth yn rheolaidd er mwyn sicrhau bod y staff yn gofalu am eich anghenion newidiol.

Dylai'r staff wneud popeth posibl i'ch helpu i fod mor annibynnol â phosibl cyhyd â phosibl. Hwyrach y byddwch yn arafach yn gwneud rhai pethau o gymharu â'r staff, ond does dim ots am hynny. Er mwyn eich helpu i fod mor annibynnol â phosibl, dylai'r staff gynnal yr hyn a elwir yn "asesiad risg", a'i gofnodi yn eich cynllun defnyddiwr gwasanaeth. Bydd hyn yn nodi'ch dymuniadau o ran yr hyn rydych chi am ei wneud drosoch chi eich hun ac asesiad y staff o'ch gallu i wneud y pethau hynny'n ddiogel. Os ydych chi'n cytuno, mae'n bosibl y byddant yn cynnwys rhywun arall yn y broses hon, fel eich meddyg er enghraifft. Hwyrach y bydd hyn yn cynnwys pethau fel:

- mynd allan ar eich pen eich hun;
- cloi'ch ystafell eich hun yn y nos;
- cael bath ar eich pen eich hun;
- defnyddio tegell yn eich ystafell.

Beth am fy ystafell? Fydd rhaid i mi rannu?

Mae gan y rhan fwyaf o bobl sy'n byw mewn cartrefi gofal eu hystafell breifat eu hunain, ond mae'n bosibl y gofynnir i chi rannu ystafell. Os ydych chi'n rhannu ystafell, rhaid i chi a'r preswilydd arall gytuno i wneud hynny. Ni ddylech orfod rhannu â mwy nag un person arall. Os ydych chi'n rhannu ystafell, dylai'r staff ddefnyddio llenni neu sgriniau i ddiogelu'ch urddas pan fyddant yn eich helpu gyda'ch gofal personol.

Chi sy'n penderfynu beth rydych chi'n ei wneud yn eich ystafell eich hun, ond rhaid i chi ystyried preswylwyr eraill. Dylech chi allu gwahodd ymwelwyr i'ch ystafell. Gall llawer o gartrefi drefnu i berson o'ch dewis, fel eich gŵr, gwraig, partner neu ffrind, aros dros nos gyda chi os ydych chi'n dymuno hynny. Os yw hyn yn bwysig i chi, hwyrach y dylech ofyn a oes modd gwneud hyn pan fyddwch chi'n dewis cartref.

Dylech gael rhoi rhywfaint o'ch dodrefn a'ch eiddo eich hun yn eich ystafell. Dylai fod drôr neu gwpwrdd bach â chlo yn eich ystafell er mwyn i chi gadw unrhyw eitemau personol gwerthfawr, fel papurau neu arian yn ddiogel.

Dylai'r staff gnocio ar eich drws ac aros i gael eu gwahodd i'ch ystafell. Dylai fod clo ar ddrws eich ystafell, a dylai'r cartref roi allwedd i chi, oni bai ei fod yn credu y gallai

hynny fod yn niweidiol i chi. Os nad ydynt yn rhoi allwedd i chi, rhaid iddynt gofnodi'r penderfyniad a'r rheswm yn eich cynllun defnyddiwr gwasanaeth. Bydd gan y staff allwedd i'ch ystafell rhag ofn bod argyfwng yn codi.

Cofiwch fod gennych chi hawl i gael eich trin gyda pharch gan y staff. Yn yr un modd, mae gan y staff hawl i gael eu trin gyda pharch gan y preswylwyr.

Fyddda i'n gallu byw yn y cartref am byth, os mai dyna yw fy nymuniad?

Os ydych chi'n chwilio am rywle i fyw am weddill eich oes, dylai hynny fod yn bosibl fel arfer. Ond gallai'ch anghenion newid a gallai staff y cartref ei chael hi'n anodd darparu'r lefel o gymorth sydd ei angen arnoch chi. Bydd y rhan fwyaf o gartrefi'n eich helpu i aros lle rydych chi - ond os na allant barhau i ddarparu ar gyfer eich anghenion asesedig, gallai'r cartref ofyn i chi symud i rywle sydd â'r staff a'r cyfleusterau i ofalu am eich anghenion newydd.

Os oes rhaid i chi symud i gartref newydd, am ba reswm bynnag, rhaid ail-asesu'ch anghenion a dylech dderbyn cymorth i'ch helpu i wneud trefniadau eraill.



Fyddai'n bosibl i'm gŵr, gwraig neu bartner ddod i fyw gyda mi yn y cartref os oes arnyn nhw angen cartref gofal hefyd?

Dylai hynny fod yn bosibl cyn belled â bod arnoch angen yr un math o ofal ac mai dyna yw dymuniad y ddau ohonoch chi. Bydd hyn yn dibynnu ar eich anghenion gofal unigol, a hwyrach na fydd yn bosibl os yw'r anghenion hynny'n wahanol. Os yw hyn yn bwysig i chi, rhaid i chi drafod y mater gyda'r Gwasanaethau Cymdeithasol.

Pwy sy'n gyfrifol am sicrhau fy mod i'n cael y gwasanaeth sydd ei angen arnaf i?

Pwy bynnag sy'n rheoli'r cartref sy'n bennaf gyfrifol, sef y Gwasanaethau Cymdeithasol, sefydliad preifat neu gorff gwirfoddol. Mae ganddynt gyfrifoldeb cyfreithiol i sicrhau bod y gofal sydd ar gael yn y cartref yn cydymffurfio â'r Rheoliadau a'r Safonau Gofynnol Cenedlaethol ar gyfer y math hwnnw o gartref.

Os mai'r Gwasanaethau Cymdeithasol neu'r Bwrdd Iechyd Lleol sydd wedi trefnu'ch gofal, mae ganddynt hwythau hefyd gyfrifoldeb i sicrhau eich bod chi'n derbyn y gwasanaethau sydd eu hangen arnoch chi. Dylid adolygu'ch anghenion gofal o leiaf unwaith y flwyddyn er mwyn gweld a ydynt wedi newid a chadarnhau bod eich cartref gofal yn eu diwallu.

Mae sefydliad arall yn ymwneud â hyn. Mae Arolygiaeth Gofal a Gwasanaethau Cymdeithasol Cymru (AGGCC) yn monitro pob cartref gofal yng Nghymru, pwy bynnag sy'n ei reoli. Mae AGGCC yn rhan o Lywodraeth Cymru ond mae'n gyfrifol am bob un o'i phenderfyniadau ei hun.

Mae gan AGGCC bedair prif swyddogaeth:

- Mae'n cofrestru gwasanaethau ar ôl penderfynu a yw'r bobl sydd am eu cynnal yn addas;
- Mae'n archwilio'r gwasanaethau hynny ac yn cyhoeddi'r adroddiadau dilynol;
- Mae'n ymchwilio i gwynion am wasanaethau cofrestredig;
- Mae'n gorfodi'r Rheoliadau a'r Safonau Gofynnol Cenedlaethol lle nad yw darparwyr yn cyflawni eu dyletswyddau o dan y gyfraith.

Mae'n bwysig cofio mai prif bwrpas y cartref gofal yw'ch helpu chi. Ni ddylech orfod wynebu amgylchiadau neu sefyllfaoedd nad ydych yn fodlon neu'n gyfforddus â nhw. Mae'ch teulu, y Gwasanaethau Cymdeithasol, AGGCC a sefydliadau fel Cyngor ar Bopeth ar gael i'ch helpu i ddatrys problemau neu gyflwyno cwynion. Mae gwybodaeth am y materion hyn ar gael yn ddiweddarach yn y canllaw hwn.

SUT RYDW I'N DEWIS AC YN DOD O HYD I GARTREF GOFAL SY'N ADDAS I MI?

Ar ôl i chi benderfynu mai symud i gartref gofal yw'r dewis gorau i chi, mae angen i chi ddechrau chwilio am y cartref mwyaf addas i chi.

Sut galla i ddod o hyd i gartref sy'n addas i mi?

Dim ond chi sy'n gwybod pa gartref fyddai orau i chi, ond gall y Gwasanaethau Cymdeithasol eich helpu i benderfynu pa gartref fydd yn gweddu orau i'ch anghenion gofal. Gallwch ofyn iddynt drefnu popeth i chi, os dyna yw'ch dymuniad.

Er enghraifft, gallai'r Gwasanaethau Cymdeithasol eich helpu i symud i gartref sy'n agos at eich cartref presennol, gallent eich helpu i symud yn agosach at ffrindiau neu berthnasau, neu fe allent eich helpu i symud yn ôl i fro eich mebyd. Mae gennych hawl i ddewis cartref gofal o'ch dewis cyn belled â bod modd cytuno ar y trefniadau.

Sut gall y Gwasanaethau Cymdeithasol fy helpu i wneud y dewis cywir?

Mae cartrefi gofal yn amrywio'n fawr ac mae'n bwysig cael hyd i gymaint o wybodaeth â phosibl am gartrefi gwahanol cyn mynd ati i ddewis. Gall y Gwasanaethau Cymdeithasol eich helpu mewn sawl ffordd:

- Gallant ddarparu gwybodaeth am gartrefi lleol sy'n gallu diwallu'ch anghenion - gwybodaeth fel eu hunion leoliad, y gwasanaethau maen nhw'n eu darparu a'r cyfleusterau sydd ganddyn nhw;
- Gallant eich helpu i ystyried beth sy'n bwysig i chi wrth ddewis cartref addas;
- Gallant roi rhestr o gartrefi i chi lle maen nhw'n trefnu gofal fel arfer. Ond nid oes rhaid i chi ddewis unrhyw un o'r cartrefi hyn;
- Gallant ddangos adroddiadau diweddaraf AGGCC i chi - bydd adroddiad ar gael ar gyfer pob cartref. Wrth ddarllen y rhain, cewch amcan o'r hyn mae pobl sy'n byw yn y cartref yn ei feddwl ohono a pha mor dda mae'r cartref yn cael ei reoli;
- Gallant eich helpu i ymweld ag unrhyw gartref rydych chi'n ystyried symud iddo a pharatoi unrhyw gwestiynau posibl i'w gofyn yn ystod yr ymweliad;
- Gallant drefnu i chi aros am gyfnod byr mewn cartref cyn dewis yn derfynol.



Oes modd i mi ddewis y cartref dwi am fyw ynddo?

Mae gennych chi hawl gyfreithiol i ddewis unrhyw gartref o'ch dewis cyn belled â bod y Gwasanaethau Cymdeithasol yn cytuno bod y cartref yn ateb pedwar maen prawf allweddol, sef:

- Rhaid iddo fod yn addas ar gyfer eich anghenion gofal. Rhaid i'r Gwasanaethau Cymdeithasol fod yn siŵr fod y cartref yn gallu darparu'r gofal sydd ei angen arnoch chi yn ôl eich asesiad. Er enghraifft, mae'n bosibl na fydd cartref gofal heb wasanaeth nyrsio yn addas os oes arnoch angen fwy o nyrsio na'r hyn y gall nyrsys ardal ei ddarparu. Os ydyn nhw'n meddwl bod cartref yn anaddas, byddan nhw'n egluro pam ac yn gofyn i chi ddewis un arall;
- Rhaid bod lle ar gael. Os nad oes lle ar gael, hwyrach y bydd y Gwasanaethau Cymdeithasol yn gallu darparu gwasanaethau ychwanegol yn eich cartref eich hun nes bod lle ar gael. Neu mae'n bosibl y byddan nhw'n gallu trefnu i chi fyw yn rhywle arall nes bod lle ar gael;
- Rhaid i'r Gwasanaethau Cymdeithasol a'r cartref gytuno ar gontract i sicrhau eich bod chi'n derbyn y gofal priodol. Ni fydd hyn yn broblem fel arfer. Os oes problem, bydd rhaid i'r Gwasanaethau Cymdeithasol ofyn i chi ddewis rhywle arall;
- Ni ddylai'r cartref gostio mwy na'r hyn y mae'r Gwasanaethau Cymdeithasol yn ei dalu am y gofal y mae arnoch ei angen fel arfer (ond gweler isod). Os yw'r cartref rydych wedi'i ddewis yn codi mwy na'r hyn y byddai'r Gwasanaethau Cymdeithasol yn ei dalu fel arfer, hwyrach y byddan nhw'n gofyn i chi ddewis eto. Rhaid i'r Gwasanaethau Cymdeithasol ddod o hyd i gartref sy'n

diwallu'ch holl anghenion gofal, ond hwyrach nad hwn fydd eich dewis cyntaf.

Alla i fynd i gartref sy'n costio mwy na'r hyn y mae'r Gwasanaethau Cymdeithasol yn fodlon ei dalu?

Gallwch. Os nad oes llefydd ar gael mewn cartrefi gofal lleol eraill a fyddai'n diwallu'ch anghenion am y pris y byddai'r Gwasanaethau Cymdeithasol yn ei dalu fel arfer, dylent gytuno i dalu mwy am eich gofal. Ni ddylent ofyn i chi, na pherthynas i chi, dalu'r gwahaniaeth.

Fel arall, os yw'r cartref gofal o'ch dewis yn costio mwy na'r hyn y mae'r Gwasanaethau Cymdeithasol yn fodlon ei dalu am eich anghenion asesedig - a bod llefydd eraill ar gael - gallwch symud i'ch dewis cyntaf, cyn belled â bod aelod o'ch teulu neu ffrind yn fodlon talu'r gwahaniaeth. "Taliadau atodol trydydd parti" ("third party top-up") yw'r rhain.

Ni ddylai neb gael ei orfodi i wneud taliadau atodol ar gyfer costau'ch gofal. Ond os yw trydydd parti'n barod i dalu am lety gwell neu wasanaethau ychwanegol, dylent wneud cytundeb gyda'r Gwasanaethau Cymdeithasol neu gyda'r cartref gofal yn uniongyrchol. Os daw amser pan na all eich trydydd parti fforddio'r taliadau atodol, gallwch ofyn am ailasesiad o'ch anghenion. Os yw hyn yn digwydd, ac os yw'r asesiad yn datgelu y byddai cartref lleol sy'n costio llai yn diwallu'ch anghenion, mae'n bosibl y bydd y Gwasanaethau Cymdeithasol yn gofyn i chi symud yno.

Alla i symud o un cartref i gartref arall?

Gallwch ofyn i'r Gwasanaethau Cymdeithasol eich helpu i symud i gartref arall. Mae gennych chi'r un hawliau

wrth ddewis y cartref gofal newydd ag oedd gennych
wrth ddewis y cartref cyntaf.

Os yw'r GIG yn trefnu i mi gael gofal
iechyd parhaus y GIG mewn cartref
sy'n darparu nyrsio, alla i ddewis y cartref?

Dylai staff y GIG wneud eu gorau i wrando ar eich
dymuniadau chi a'ch teulu. Fodd bynnag, mae'n bosibl
mai ychydig iawn o gartrefi a fydd yn darparu'r lefel
a'r math o ofal sydd ei angen arnoch chi, a hwyrach
y bydd llai o ddewis ar gael.

Lle arall alla i gael cyngor?

Mae'n bosibl y byddwch chi'n gallu cael cyngor gan
sefydliadau gwirfoddol, fel y rhai a restrir ar ddiwedd y
canllaw hwn. Dylai fod gan y Gwasanaethau Cymdeithasol
restr o'u henwau - neu fe allwch gysylltu â'ch Cyngor
Gwasanaethau Gwirfoddol neu'ch Canolfan Cyngor ar
Bopeth leol. Mae'r Swyddfa Masnachu Teg wedi cynhyrchu
canllaw ar yr hyn i chwilio amdano mewn
contract cartref gofal, ac mae
eu manylion cyswllt ar ddiwedd
y canllaw hwn.

Os ydych chi'n anghytuno
ag unrhyw benderfyniad
yn ymwneud
â chi, am ba
reswm bynnag,
cofiwch fod
gennych hawl
i ofyn am
adolygiad o'r
penderfyniad.



PWY SY'N TALU BETH?

Mae'r GIG yn talu am ofal iechyd sy'n cael ei ddarparu gan y GIG. Yn ôl y gyfraith, rhaid codi tâl am wasanaethau gofal a ddarperir neu a drefnir gan y Gwasanaethau Cymdeithasol, a seilir y cyfraniad y bydd angen i unigolion ei dalu ar eu hamgylchiadau ariannol. Yn ogystal ag asesu eich anghenion gofal, bydd y Gwasanaethau Cymdeithasol yn asesu'ch sefyllfa ariannol i benderfynu a fyddwch chi'n talu'r holl gostau neu'n talu cyfran yn unig.

Os ydych chi'n symud i gartref gofal ac yn gwneud cyfraniad ariannol, bydd y gwasanaethau cymdeithasol yn defnyddio rheolau cenedlaethol i benderfynu faint sy'n rhaid i chi'i dalu tuag at y gost. Bydd rhaid i chi ddefnyddio'ch incwm wythnosol (fel eich pensiwn) i gyfrannu at y costau.

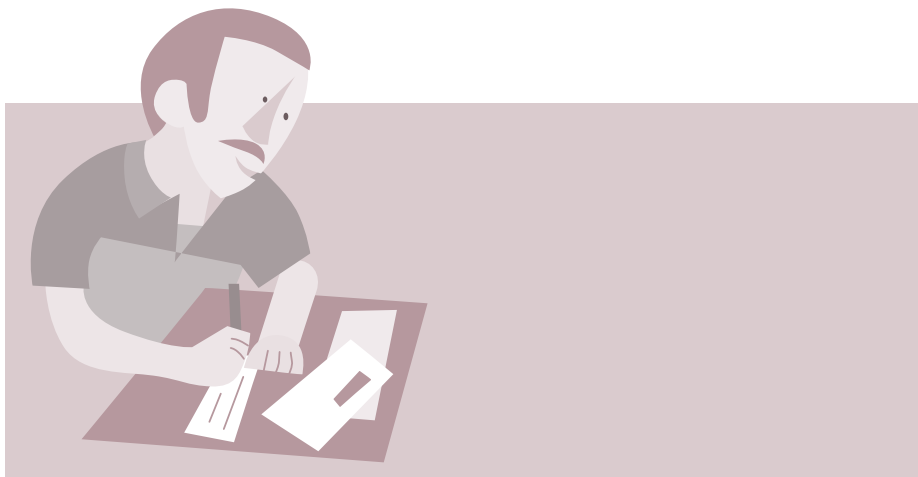
Os oes gennych gyfalaf sy'n fwy na'r hyn a elwir yn "uchafswm cyfalaf", bydd rhaid i chi dalu costau'ch cartref gofal yn llawn. Mae mwy o wybodaeth am hyn yn ddiweddarach yn y bennod hon.

Os ydych chi'n gymwys i dderbyn Gofal Nyrsio a Ariennir gan y GIG, bydd y GIG yn gwneud cyfraniad wythnosol uniongyrchol i'ch cartref gofal. Os ydych chi'n gymwys i dderbyn gofal iechyd parhaus y GIG, bydd y GIG yn talu'r costau'n llawn.

Sylwch: Mae'r uchafswm cyfalaf y cyfeirir ato uchod yn cael ei adolygu'n flynyddol fel arfer. Bydd Llywodraeth Cymru yn cyhoeddi'r uchafswm cyfredol mewn taflen wybodaeth ar wahân. Mae'r daflen wybodaeth ddiweddaraf ar gael gan eich Adran Gwasanaethau Cymdeithasol.

Beth sy'n cael ei gynnwys yn y ffioedd cartref gofal rwy'n eu talu?

Fel arfer, bydd y ffioedd yn cynnwys yr holl bethau y byddech chi'n disgwyl i gartref gofal eu darparu. Dylent gynnwys unrhyw eitemau a nodir yn eich cynllun gofal yn ddieithriad. Bydd y Gwasanaethau Cymdeithasol yn darparu manylion ysgrifenedig i chi o'r hyn sy'n rhaid i chi'i dalu a'r hyn y byddwch yn talu amdano. Ni ddylai'r cartref gofal ofyn i chi am unrhyw arian arall, heblaw am eitemau ychwanegol rydych chi'n dewis eu prynu fel papurau newydd, teithiau neu wasanaeth trin gwallt. Os oes gennych chi unrhyw amheuan am yr hyn sy'n cael ei gynnwys, dim ond gofyn i'r Gwasanaethau Cymdeithasol egluro sydd raid.



Beth sy'n digwydd os dwi'n mynd i gartref gofal am ychydig wythnosau'n unig?

Nid oes rhaid i'r Gwasanaethau Cymdeithasol weithredu'r rheolau cenedlaethol ar gyfer wyth wythnos gyntaf eich arhosiad mewn cartref. Yn lle hynny, gallant ofyn i chi dalu'r hyn sydd, yn eu barn nhw, yn gyfanswm rhesymol. Os ydych chi'n anhapus â'r cyfanswm maen nhw'n gofyn amdano, gallwch ofyn iddyn nhw ei adolygu.

Mae'n bosibl y bydd arhosiad dros dro'n parhau am fwy nag wyth wythnos, gan ddibynnu ar eich anghenion gofal neu'r rhesymau pam yr ydych mewn cartref. Os felly, rhaid i'r Gwasanaethau Cymdeithasol weithredu'r rheolau cenedlaethol. Ond rhaid iddyn nhw ystyried unrhyw daliadau sydd gennych chi gartref - fel rhent, treth gyngor a thaliadau sefydlog ar gyfer nwy a thrydan.

Sut bydd y Gwasanaethau Cymdeithasol yn cyfrifo faint mae'n rhaid i mi ei dalu?

Bydd y Gwasanaethau Cymdeithasol yn cyfrifo'ch cyfraniad yn unol â rheolau cenedlaethol ar ôl asesu'ch incwm, gan gynnwys y rhan fwyaf o fudd-daliadau a phensiynau, a'ch cyfalaf, fel eich cynilion, buddsoddiadau a gwerth unrhyw eiddo sydd gennych chi. Gall hyn gynnwys unrhyw eiddo rydych chi'n berchen arno ar y cyd â rhywun arall. Gelwir y broses hon yn "asesiad ariannol" a bydd yn penderfynu a fydd rhaid i chi dalu'ch costau gofal yn llawn neu wneud cyfraniad atynt.

Cyn i chi benderfynu a ydych chi am symud i gartref gofal, argymhellir eich bod yn gofyn i'r Gwasanaethau Cymdeithasol esbonio'r rheolau a rhoi amcangyfrif o'ch

cyfraniad tebygol. Y rhesiwm dros hyn yw bod gwahanol fathau o gyfalaf ac incwm yn cael eu trin yn wahanol yn yr asesiad ariannol. Bydd y Gwasanaethau Cymdeithasol yn gallu darparu'r wybodaeth hon wrth i chi ddechrau ystyried eich dewisiadau. Ond hwyrach y bydd angen mwy o amser i gyfrifo'r union gost.

Mae'r rheolau cenedlaethol fel a ganlyn:

A: Cyfalaf

Mae hyn yn cyfeirio at werth unrhyw eiddo, cynilion neu fuddsoddiadau sydd gennych chi. Mae'r rheolau cenedlaethol yn pennu terfyn cyfalaf - felly pan fydd y Gwasanaethau Cymdeithasol yn cyfrifo'ch cyfraniad, byddan nhw'n trin eich cyfalaf mewn un o'r ffyrdd canlynol:

- Bydd y Gwasanaethau Cymdeithasol yn anwybyddu unrhyw gyfalaf sydd gennych ar y terfyn cyfalaf sengl neu'n is na hynny;
- Os yw'ch cyfalaf ar y terfyn cyfalaf sengl neu'n uwch na hynny, bydd y Gwasanaethau Cymdeithasol yn gofyn i chi dalu costau llawn eich cartref gofal nes y bydd eich cyfalaf ar y terfyn hwnnw neu'n is.

Gweler y daflen wybodaeth y cyfeiriwyd ati'n gynharach ar gyfer y terfyn cyfalaf cyfredol. Gall y Gwasanaethau Cymdeithasol roi mwy o fanylion ichi ar y cyfalaf y mae'n rhaid iddynt ei ystyried.

B: Incwm

Mae hyn yn cyfeirio at unrhyw daliadau rheolaidd rydych chi'n eu derbyn fel pensiwn y wladwriaeth neu fudd-daliadau Nawdd Cymdeithasol. Mae'r rheolau cenedlaethol yn nodi'r mathau gwahanol o incwm a'r mathau sy'n cael eu hystyried a'r rhai sy'n cael eu diystyru

wrth gyfrifo'ch costau gofal. Yn ogystal, os nad ydych chi'n talu holl gostau'ch gofal eich hun, mae'r rheolau'n sicrhau eich bod chi'n gallu cadw rhywfaint o'ch incwm ar gyfer eich treuliau personol, fel papurau newydd ac ati. Cyfeirir at hyn fel y Lwfans Treuliau Personol (PEA), a nodir y cyfanswm wythnosol cyfredol yn y daflen wybodaeth y cyfeiriwyd ati'n gynharach. Ond yn gyffredinol, mae gweddill eich incwm wythnosol yn mynd tuag at gost eich gofal. Mae hyn yn cynnwys y rhan fwyaf o fudd-daliadau Nawdd Cymdeithasol, pensiwn y wladwriaeth ac unrhyw bensiwn cwmni neu bersonol rydych chi'n ei dderbyn. Gall y Gwasanaethau Cymdeithasol roi mwy o fanylion i chi am yr incwm y mae'n rhaid iddyn nhw ei ystyried.

Ydy'r rheolau'n wahanol os ydw i'n dewis cartref sy'n cael ei gynnal gan y Gwasanaethau Cymdeithasol?

Nac ydyn. Bydd y Gwasanaethau Cymdeithasol yn defnyddio'r un rheolau yn union i gyfrifo'ch cyfraniad, ac nid oes gwahaniaeth os mai nhw, corff gwirfoddol neu sefydliad preifat sy'n gyfrifol am y cartref.

Beth sy'n digwydd i'm cartref i fy hun?

Os ydych chi'n berchen ar eich cartref eich hun, bydd y Gwasanaethau Cymdeithasol yn ystyried ei werth - ond dim ond ar ôl tri mis cyntaf eich arhosiad mewn cartref gofal. Ond ni chaiff ei ystyried os ydych chi'n mynd i gartref dros dro neu os yw un o'r bobl ganlynol yn dal i fyw yno:

- eich gŵr neu'ch gwraig, neu bartner a fu'n byw gyda chi fel pe baech chi'n briod;

- perthynas sy'n 60 oed neu'n hŷn;
- perthynas sy'n analluog; neu
- berthynas o dan 16 oed y mae'n rhaid i chi ofalu amdano yn ôl y gyfraith.

Gall y Gwasanaethau Cymdeithasol ddewis eithrio gwerth eich cartref dan amgylchiadau eraill hefyd, er enghraifft os yw rhywun arall nad yw'n wŷr, yn wraig neu'n bartner i chi wedi bod yn gofalu amdano chi ac yn dal i fyw yno.

Fydd rhaid i mi werthu fy nghartref?

Os yw'r Gwasanaethau Cymdeithasol yn ystyried gwerth eich cartref wrth gyfrifo'ch cyfalaf, mae'n bosibl y bydd rhaid i chi ei werthu er mwyn talu costau'ch cartref gofal, neu ei ddefnyddio mewn ffordd arall er mwyn talu'r costau hyn (fel ei rentu). Os nad ydych chi am werthu'ch cartref yn syth, gallwch ofyn i'r Gwasanaethau Cymdeithasol am yr hyn a elwir yn "daliad gohiriedig".

Os yw'r Gwasanaethau Cymdeithasol yn cytuno â'r trefniant hwn, byddan nhw'n talu'ch cyfran o'ch costau gofal a byddwch yn eu had-dalu'n ddiweddarach. Bydd rhaid i chi ddefnyddio'ch incwm wythnosol i dalu am y costau hyn, ond nid oes rhaid i chi werthu'ch cartref yn ystod eich oes os nad ydych chi'n dymuno gwneud hynny. Bydd y Gwasanaethau Cymdeithasol yn gosod "pridianant cyfreithiol" ar eich cartref er mwyn sicrhau eu bod nhw'n cael eu had-dalu os caiff eich cartref ei werthu yn y dyfodol.

Os ydych chi'n dewis taliad gohiriedig, bydd rhaid i chi ystyried unrhyw effaith bosibl ar unrhyw fudd-daliadau rydych chi'n eu derbyn. Os ydych chi'n cadw'ch eiddo, gall effeithio ar unrhyw fudd-daliadau neu bensiwn rydych

chi'n eu derbyn. Mae'n bosibl y byddwch am dderbyn cyngor pellach ar hyn cyn gwneud cytundeb taliad gohiriedig.

Beth sy'n digwydd os ydw i'n rhoi unrhyw gyfalaf i rywun arall cyn yr asesiad?

Os ydych chi'n rhoi eiddo i rywun arall, mae'n bosibl y bydd y Gwasanaethau Cymdeithasol yn meddwl eich bod chi'n ceisio osgoi talu'ch cyfran o'ch costau cartref gofal. Gall yr un peth ddigwydd os ydych chi'n gwario'ch cyfalaf ar bethau fel nwyddau, gwyliau neu anrhegion drud cyn symud i'r cartref. Y naill ffordd neu'r llall, gallent barhau i ystyried y cyfalaf neu'r eiddo dan sylw.

Faint o'm harian fy hun fydd gennyf pan fydda i'n byw mewn cartref?

Bydd cyfrifiadau'r Gwasanaethau Cymdeithasol yn sicrhau bod gennyf gyfanswm sefydlog o arian bob wythnos i dalu am dreuliau personol, sef y Lwfans Treuliau Personol sy'n cael ei egluro'n gynharach yn y bennod hon. Yn ogystal, bydd gennyf unrhyw incwm neu gyfalaf arall y mae'r Gwasanaethau Cymdeithasol wedi'u hanwybyddu yn eich asesiad ariannol. Gweler y daflen wybodaeth y cyfeirir ati'n gynharach am fanylion cyfanswm wythnosol cyfredol y lwfans.

Mewn rhai achosion, gellir cynyddu lefel y lwfans yn uwch na'r gyfradd safonol. Gellid gwneud hyn, er enghraifft, er mwyn paratoi unigolyn i fyw'n fwy annibynnol drwy ei annog i reoli ei arian ei hun. Neu fe allai'r Gwasanaethau Cymdeithasol gynyddu'r lwfans oherwydd ymrwymadau teuluol. Y Gwasanaethau Cymdeithasol sy'n penderfynu hyn.

Beth sy'n digwydd os ydy fy ngŵr, gwraig neu bartner yn dibynnu ar fy incwm?

Caiff parau priod, parau di-briod a phartneriaid sifil eu hasesu fel pobl sengl pan fydd un ohonyn nhw'n symud i fyw i gartref gofal.

Bydd y Gwasanaethau Cymdeithasol yn ystyried y rhan fwyaf o'ch incwm wrth asesu faint sy'n rhaid i chi'i dalu i fyw mewn cartref gofal. Gallant hefyd, yn ôl eu disgrisiwn, sicrhau fod gan eich partner sy'n dal i fyw yn eich cartref dreuliau byw rhesymol. Ond os ydych chi'n briod neu mewn partneriaeth sifil a bod pensiwn galwedigaethol gennych chi, rhaid i'r Gwasanaethau Cymdeithasol anwybyddu hanner ohono, cyn belled â'ch bod yn rhoi o leiaf hanner i'ch partner. (Eich partner sy'n dewis a yw am dderbyn unrhyw ran o'ch pensiwn galwedigaethol. Gallai hyn effeithio ar ei hawliau i gael budd-daliadau, a da o beth fyddai cael cyngor ar y mater hwn.)

Pwy sy'n talu'r cartref?

Fel arfer bydd y Gwasanaethau Cymdeithasol yn talu'r cartref ac yn gofyn i chi dalu'ch cyfraniad chi iddyn nhw. Fodd bynnag, os yw pawb yn cytuno, gallwch dalu'ch cyfraniad i'r cartref yn uniongyrchol.

Os yw perthynas neu ffrind yn darparu cymorth ariannol i chi drwy daliad atodol trydydd parti (y cyfeirir ato'n gynharach yn y canllaw hwn), dylen nhw wneud y trefniant hwn naill ai gyda'r Gwasanaethau Cymdeithasol neu'r cartref gofal a thalu eu cyfraniad i bwy bynnag maen nhw wedi gwneud y trefniant gyda nhw.

Ble galla i gael mwy o wybodaeth am y cyfrifiadau?

Gall y Gwasanaethau Cymdeithasol roi gwybodaeth i chi am sut maen nhw'n cyfrifo'ch costau. Mae'r rheolau a ddefnyddiant i asesu hyn yn yr "Arweiniad ar Godi Tâl am Lety Preswyl" (CRAG), sydd ym meddiant y Gwasanaethau Cymdeithasol. Mae hwn yn ganllaw technegol manwl sy'n nodi'r holl fathau o gyllid a allai fod gennych a sut y dylai'r Gwasanaethau Cymdeithasol eu trin yn eich asesiad ariannol. Mae copi ar gael gan eich Gwasanaethau Cymdeithasol. Yn ogystal, mae rhai sefydliadau fel Age Cymru a Counsel and Care wedi cynhyrchu taflenni ffeithiau syml a defnyddiol iawn. Nodir eu manylion cyswllt ar ddiwedd y canllaw hwn.

Beth sy'n digwydd os ydy fy sefyllfa ariannol yn newid?

Rhaid i chi hysbysu'r Gwasanaethau Cymdeithasol os yw'ch incwm neu'ch cyfalaf yn newid, gan y gallai hyn effeithio ar faint sy'n rhaid i chi ei dalu. Er enghraifft, cyn i'ch cyfalaf ddisgyn i werth y terfyn cyfalaf sengl mae'n bwysig i chi ofyn am asesiad ariannol newydd.

A fydd contract ar gyfer fy arhosiad mewn cartref gofal?

Os yw'r Gwasanaethau Cymdeithasol yn eich helpu chi i dalu ffioedd eich cartref gofal, bydd yn llunio contract gyda'r cartref. Os yw'r cartref yn darparu gofal nyrsio ar eich cyfer chi, bydd y Bwrdd Iechyd Lleol hefyd yn rhan o'r contract. Os ydych chi'n talu'r holl gostau eich hun, dylech fynd ati

i gytuno ar contract gyda'r cartref. Yn y naill sefyllfa neu'r llall, dylai'r contract gynnwys:

- y gofal a'r gwasanaethau sy'n cael eu cynnwys yn y ffi;
- faint sy'n daladwy a phwy sy'n gyfrifol am ei dalu;
- y gwasanaethau ychwanegol rydych chi wedi'u dewis ar ben y rhai sy'n cael eu cynnwys yn y ffioedd y mae trydydd parti wedi cytuno i dalu amdanynt;
- pa mor aml y gallai'r ffioedd gynyddu, faint o rybudd fyddai gennych chi a sut y byddai'r cynnydd yn cael ei benderfynu;
- pa ffioedd y byddai angen eu talu pe byddech chi'n symud o'r cartref dros dro;
- eich hawliau a'ch rhwymedigaethau chi, a rhai'r darparwr cartref gofal, a'r hyn sy'n digwydd os na chânt eu parchu;
- amodau a thelerau'r arhosiad, gan gynnwys y cyfnod o rybudd y mae'n rhaid i chi neu berchennog y cartref gofal ei roi i derfynu'r arhosiad;
- unrhyw gyfyngiadau (er enghraifft, cadw anifail anwes);
- sut i gyflwyno cwyn.



O dan y Rheoliadau a'r Safonau Gofynnol Cenedlaethol, mae'n ofynnol i bawb sy'n rheoli cartref gofal ddarparu datganiad o amodau a thelerau neu gontract ysgrifenedig (fel y bo'n briodol) i bob preswlydd.

Os yw'r Gwasanaethau Cymdeithasol a/neu'r Bwrdd Iechyd Lleol yn talu am eich gofal, dylech dderbyn datganiad o amodau a thelerau hefyd. Bydd hwn yn nodi'r trefniadau yn ymwneud â'ch arhosiad yn y cartref a dylai roi sylw i faterion fel y rhai a restrir uchod.

Beth sy'n digwydd os ydy ffioedd fy nghartref yn cynyddu?

Bydd rhaid i'r Gwasanaethau Cymdeithasol gytuno ar unrhyw gynnydd mewn ffioedd yn ymwneud â'r gofal a gewch fel rhan o'ch angen asesedig a'u talu.

Os yw rhywun arall yn gwneud taliad atodol trydydd parti i dalu am lety gwell neu wasanaethau ychwanegol, ac os yw'r cynnydd yn gysylltiedig â'r rhain, bydd angen i'r unigolyn sy'n gwneud y taliad hwn dalu'r cynnydd.

BETH OS OES RHAID I MI DALU AM GOSTAU'R CARTREF GOFAL FY HUN?

Mae'r un ddyletswydd ar y Gwasanaethau Cymdeithasol i roi cyngor, arweiniad a chymorth i chi wrth ddewis cartref â'r hyn fyddai ganddynt pe baent yn talu am y gwasanaeth.

Os ydw i'n talu am y gofal fy hun, oes rhaid i mi fynd at y Gwasanaethau Cymdeithasol?

Nac oes, does dim rhaid i chi - ond da o beth fyddai gwneud hynny. Hyd yn oed os ydych chi'n talu am eich costau gofal eich hun, bydd angen cynnal asesiad o'ch anghenion cyn y gall cartref gofal gynnig lle i chi er mwyn sicrhau bod y cartref yn gallu diwallu'ch anghenion gofal. Fodd bynnag, hwyrach y gellid

gofyn i bobl eraill â'r cymwysterau neu'r hyfforddiant priodol o'r tu allan i'r Gwasanaethau Cymdeithasol gynnal asesiad os nad ydych am eu cynnwys.

All y Gwasanaethau Cymdeithasol fy helpu i ddod o hyd i gartref gofal?

Os ydych chi'n teimlo bod angen help arnoch chi, bydd y Gwasanaethau Cymdeithasol yn gallu darparu gwybodaeth i chi am gartrefi yn eich ardal a dangos adroddiadau arolygon AGGCC i chi ar unrhyw gartref rydych chi'n ystyried mynd iddo.

Os ydych chi'n penderfynu gwneud eich trefniadau eich hun, dylech sicrhau eich bod yn darllen ac yn deall y contract gyda'r cartref gofal cyn ei lofnodi. Os nad ydych chi'n ei ddeall, dylech ofyn am gymorth gan rywun sy'n gweithredu ar eich rhan, fel perthynas neu ffrind.

Beth os oes angen gofal nyrsio arnaf?

Os ydych chi'n meddwl y gall fod angen gofal nyrsio arnoch chi, gallwch ofyn i'r Bwrdd Iechyd Lleol (BILI) asesu'ch anghenion nyrsio, os nad yw hyn eisoes wedi digwydd fel rhan o'ch Aseiad Unedig. Os ydyn nhw'n penderfynu bod angen gofal nyrsio mewn cartref gofal arnoch chi, bydd gennych chi hawl i dderbyn cyfraniad ariannol wythnosol tuag at gostau'r gofal nyrsio, i'w dalu'n uniongyrchol i'r cartref gofal gan y BILI. Os yw'r BILI wedi'ch asesu fel unigolyn sy'n gymwys i dderbyn gofal iechyd parhaus y GIG, byddan nhw'n talu costau llawn y cartref gofal.

Beth sy'n digwydd os oes rhaid i mi werthu fy nhŷ cyn gallu talu am fy nghostau gofal?

Lle mae gwerth eich cartref yn rhan o'ch asesiad ariannol a bod eich cartref i gael ei werthu i dalu am gostau'ch gofal, caiff ei werth ei ddiystyru am 12 wythnos gyntaf eich arhosiad parhaol yn y cartref gofal. Mae hyn yn golygu y bydd y Gwasanaethau Cymdeithasol yn cyfrannu at eich costau ar gyfer eich 12 wythnos gyntaf yn y cartref, ond bod rhaid i chi gyfrannu tuag at y costau drwy'r incwm a dderbyniwch, fel eich pensiwn.

Os ydw i'n gwneud fy nhrefniadau fy hun, beth sy'n digwydd pan fydd fy nghyfalaf yn disgyn yn is na'r uchafswm cyfalaf?

Mae angen i chi gysylltu â'r Gwasanaethau Cymdeithasol a gofyn iddyn nhw asesu'ch anghenion. Os yw'r Gwasanaethau Cymdeithasol yn cytuno ar lefel y gofal sydd ei angen arnoch chi a'ch bod am aros yn yr un cartref, mae'n bosibl y byddan nhw'n gallu'ch helpu chi.



BETH OS YDW I'N ANHAPUS Â'R FFORDD RWY'N CAEL FY NHRIN?

Os ydych chi'n anghytuno â phenderfyniad a wneir gan y Gwasanaethau Cymdeithasol neu'r GIG, mae newid y sefyllfa yn bosibl bob amser. Yn ogystal, mae modd i chi gwyno os ydych chi'n anhapus â'r ffordd y cewch eich trin mewn cartref gofal neu unrhyw wasanaeth arall a dderbyniwch.

Beth os ydw i'n cwyno am y Gwasanaethau Cymdeithasol neu'r GIG?

Yn Ionawr ac Ebrill 2006 cyflwynodd Llywodraeth Cymru drefniadau newydd ar gyfer ymdrin â chwynion. Maen nhw'n berthnasol i unrhyw wasanaeth a ddarperir gan y Gwasanaethau Cymdeithasol neu'r GIG.

Os ydych chi am gwyno am Wasanaeth Cymdeithasol neu am un o wasanaethau'r GIG, mae yna dri cham i'w dilyn:

- **Cam Un - Datrys yn Lleol**

Yn y lle cyntaf, dylech fynegi'ch pryder wrth y sawl sy'n gyfrifol am y penderfyniad neu am ddarparu'r gwasanaeth. Rhaid iddynt geisio datrys y mater o fewn pythefnos;

- **Cam Dau - Ystyriaeth Ffurfiol**

Mae gennych chi hawl i gyflwyno cwyn ffurfiol drwy weithdrefn gwyno swyddogol eich Gwasanaethau Cymdeithasol neu weithdrefn gwasanaeth y GIG rydych am gwyno amdano. Byddan nhw'n gallu rhoi gwybod i chi am eu gweithdrefn benodol nhw ar gyfer cwyno;

- **Cam Tri - Y Panel Annibynnol**

Os na chaiff y mater ei ddatrys ar ôl cam 2, mae gennych chi'r hawl i ofyn i'ch cwyn gael ei hystyried gan banel sy'n annibynnol ar y Gwasanaethau Cymdeithasol neu'r GIG. Gall Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru hefyd ystyried cwynion o'r fath, ac mae ei fanylion wedi'u cynnwys ar ddiwedd y canllaw hwn.

Beth os ydw i'n anhapus â'r ffordd rwy'n cael fy nhrin gan gartref gofal?

Mae gennych chi'r hawl i gwyno, ac o dan y Rheoliadau a'r Safonau Gofynnol Cenedlaethol, rhaid i bob cartref fod â gweithdrefn ar gyfer cyflwyno cwynion.

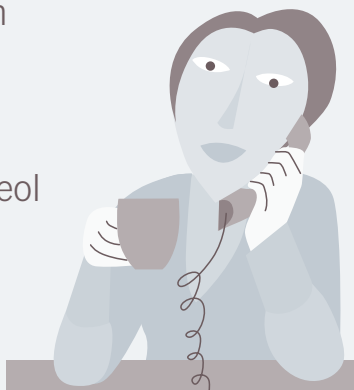
Dylech drio datrys y mater gyda'r cartref yn y lle cyntaf bob amser. Ond os nad yw hyn yn llwyddo, mae gennych chi opsiynau eraill, fel yr eglurwyd yn gynharach yn y bennod hon.

Fel arall, gallech chi gwyno wrth Arolygiaeth Gofal a Gwasanaethau Cymdeithasol Cymru. Mae eu manylion wedi'u cynnwys ar ddiwedd y canllaw hwn.

Cofiwch os nad ydych chi'n dweud wrth y bobl briodol am eich pryderon, ni fydd modd datrys y sefyllfa.

CYSYLLTIADAU DEFNYDDIOL

Gall nifer o sefydliadau roi mwy o wybodaeth i chi am y gwasanaethau a'r cymorth sydd ar gael, neu roi cyngor i chi os oes arnoch ei angen. Dyma restr o gysylltiadau defnyddiol. Os nad yw'r manylion cyswllt wedi'u nodi isod, gallwch ddod o hyd iddynt yn y llyfr ffôn lleol, y rhyngrwyd neu hwyrach y bydd eich meddygfa neu lyfrgell leol yn gallu'ch helpu i ddod o hyd i'r wybodaeth hon.



Canolfan Cyngor ar Bopeth

Gwybodaeth a chyngor ar eich hawliau.

Cyngor Iechyd Cymuned

Gwybodaeth am yr hyn y gallwch ei ddisgwyl gan y GIG.

Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru

Gwefan: www.wcva.org.uk

Gwybodaeth am grwpiau gwirfoddol lleol sy'n gallu cynnig cymorth a chyngor.

Adran Gwasanaethau Cymdeithasol (rhan o'ch cyngor lleol)

Gwybodaeth a chyngor ar wasanaethau i'ch helpu i ymdopi gartref, neu gyngor ar symud i gartref gofal.

Bwrdd Iechyd Lleol

Gwybodaeth am wasanaethau iechyd yn yr ardal ac asesiadau ar gyfer gofal iechyd parhaus y GIG a Gofal Nyrsio a Ariennir gan y GIG.

Age Cymru

Ty John Pathy,
13 - 14 Cwrt Neifion,
Ffordd Blaen y Gât,
Caerdydd CF24 5PJ
Ffôn: 029 2043 1555
E-bost: enquiries@agecymru.org.uk

Gwybodaeth ar gyfer pobl hŷn am bopeth yn y canllaw hwn.

Cymdeithas Perthnasau a Phreswylwyr

1 The Ivories,
6-18 Northampton Street,
Llundain N1 2HY
Ffôn: 020 7359 8148
(dydd Llun - dydd Iau 9.30 am - 4.30 pm)
E-bost: info@relres.org

Cyngor a chymorth ar gyfer perthnasau a ffrindiau pobl hŷn
mewn cartrefi gofal.

Swyddfa Cymdeithas Alzheimer Cymru

16 Columbus Walk,
Glanfa Iwerydd,
Caerdydd CF10 4BY
Ffôn: 029 20 431990
E-bost: enquiries@alzheimers.org.uk

Gwybodaeth a chyngor ar gyfer pobl â dementia.

Counsel and Care

Twyman House,
16 Bonny Street,
Llundain NW1 9PG
Ffôn: 020 7241 8555
E-bost: advice@counselandcare.org.uk

Gwybodaeth a chyngor cyffredinol ar amrywiaeth o bynciau'n
ymwneud â gofal cartref, cartrefi gofal a budd-daliadau
nawdd cymdeithasol.

Cynhalwyr Cymru

Tŷ'r Afon,
Ynysbridge Court,
Gwaelod-y-garth CF15 9SS
Ffôn: 029 2081 1370
E-bost: www.carerswales.org

Cyngor a chymorth ar gyfer pobl sy'n gofalu am berthynas neu ffrind.

Y Swyddfa Masnachu Teg

Fleetbank House,
2-6 Salisbury Square,
Llundain EC4Y 8JX
Ffôn: 020 7211 8000
E-bost: enquiries@oft.gsi.gov.uk
Gwefan: www.oft.gov.uk

Gwybodaeth i ddefnyddwyr am y farchnad cartrefi gofal.

Gwasanaethau Gwefan Directgov

Gwefan: www.direct.gov.uk

Gwybodaeth a chyngor ar wasanaethau'r Llywodraeth ar gyfer pobl anabl, pobl hŷn a gofalwyr.

Yr Adran Gwaith a Phensiynau

Ffôn: 0800 882 200
Gwefan: www.dwp.gov.uk neu www.direct.gov.uk

Gwybodaeth a chyngor ar fudd-daliadau nawdd cymdeithasol.

**Arolygiaeth Gofal a Gwasanaethau Cymdeithasol Cymru
(AGGCC)**

Y Swyddfa Genedlaethol,
Llywodraeth Cymru
Parc Busnes Rhyd-y-car,
Merthyr Tudful,
CF48 1UZ
Ffôn: 0300 062 8888
E-bost: cssiw@wales.gsi.gov.uk
Gwefan: www.cssiw.org.uk

Gwybodaeth a chyingor ar ddarparwyr gofal cartref
cofrestredig ac ar gartrefi gofal, a'r adroddiadau diweddaraf
am yr arolygiadau o'r rhain.

**Swyddfeydd Rhanbarthol Arolygiaeth Gofal
a Gwasanaethau Cymdeithasol Cymru**

Canolbarth a De Cymru

Llywodraeth Cymru
Parc Busnes Rhyd-y-car,
Merthyr Tudful,
CF48 1UZ
Ffôn: 0300 062 8888

Adeiladau'r Llywodraeth,

Spa Road East,

Llandrindod,

LD1 5HA

Ffôn: 01597 828920

E-bost: cssiw.mid&south@wales.gsi.gov.uk

Gogledd Cymru

Adeiladau'r Llywodraeth,
Sarn Mynach,
Cyffordd Llandudno LL31 9RZ
Ffôn: 0300 062 5609
E-bost: cssiw.north@wales.gis.gov.uk

De-ddwyrain Cymru

Adeiladau'r Llywodraeth,
Parc Busnes Rhyd-y-car,
Merthyr Tudful,
CF48 1UZ
Ffôn: 0300 062 8548
E-bost: cssiw.southeast@wales.gsi.gov.uk

De-orllewin Cymru

Uned C,
Cymal 3,
Pentref Busnes Tawe,
Phoenix Way,
Abertawe SA7 9LA
Ffôn: 01792 310420

Llawr 1af,
Winchway House,
Winch Lane,
Hwlfordd,
Sir Benfro SA61 1RS
Ffôn: 01437 752211

Adeiladau'r Llywodraeth,
Picton Terrace,
Caerfyrddin SA31 3BT
Ffôn: 01267 245160

Rhodfa Padarn,
Llanbadarn Fawr,
Aberystwyth,
Ceredigion SY23 3UR
Ffôn: 0300 062 2092
E-bost: cssiw.southwest@wales.gsi.gov.uk

Gwybodaeth a chyngor am y darparwyr gofal cartref
cofrestredig ac am y cartrefi gofal yn yr ardal lle rydych
yn byw, a'r adroddiadau diweddaraf am yr arolygiadau
o'r rhain.

Fforwm Gofal Cymru

PO Box 2195,
Wreccsam,
LL13 7WL
Ffôn: 01978 755400
Ebost: enquiries@careforumwales.co.uk
www.careforumwales.co.uk

Cynrychioli darparwyr gofal annibynnol.

Cynhyrchwyd y canllaw hwn gan:

Polisi Gwasanaethau Cymdeithasol Oedolion 3,
Llywodraeth Cymru,
Parc Cathays,
Caerdydd CF10 3NQ

Ffôn: 029 2082 3944

E-bost: adrian.davies@wales.gsi.gov.uk

Mae ar gael ar y wefan ganlynol:

<http://newydd.cymru.gov.uk/topics/health/socialcare>

Mae hawl gan y Gwasanaethau Cymdeithasol,
Byrddau Iechyd Lleol, sefydliadau ac unigolion i lawrlwytho'r
canllaw hwn a'i gopïo at eu defnydd eu hunain.

MEDDWL AM GARTREF GOFAL?

canllaw i'r hyn y mae angen i chi ei wybod

Taflen Wybodaeth



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

www.cymru.gov.uk

Mae'r canllaw uchod a gynhyrchwyd gan Lywodraeth Cymru'n cyfeirio at daflen wybodaeth amgaeedig sy'n dangos y symiau cyfredol am rai eitemau penodol sy'n gysylltiedig â thalu am ofal preswyl. Dyma'r daflen wybodaeth y mae'n cyfeirio ati.

Mae'r ffigurau isod ar gyfer y flwyddyn ariannol 2012-2013. Fel arfer byddant yn cael eu diweddarau'n flynyddol. Os nad yw'r daflen hon yn cyfeirio at y flwyddyn y mae gennych ddiddordeb ynddi dylech gysylltu ag Adran Gwasanaethau Cymdeithasol eich cyngor lleol i ofyn pa ffigurau sy'n gymwys ar gyfer y flwyddyn honno. Cyfeiriwch at y canllaw i weld a yw'r ffigurau hyn yn berthnasol.

- **Terfynau Cyfalaf**

"Terfynau Cyfalaf" £23,250

- **Lwfans Treuliau Personol**

Y swm wythnosol yw £24.00

Cynhyrchwyd y daflen hon gan:

Is-adran Polisi Gwasanaethau Cymdeithasol Oedolion 3,

Llywodraeth Cymru,

Parc Cathays,

Caerdydd CF10 3NQ

Ffôn: 029 2082 3944

E-bost: adrian.davies@wales.gsi.gov.uk

Mae ar gael ar y wefan hon:

www.cymru.gov.uk/iechyd

Mae rhyddid gan y Gwasanaethau Cymdeithasol, Byrddau Iechyd Lleol, sefydliadau ac unigolion i gopio'r daflen wybodaeth hon at eu defnydd eu hunain.

Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg. Cysylltwch â 03000 858 858 i gael fersiwn Saesneg.

This document is available in English. Please contact 03000 858 858 for an English version.

