

Gofalu am rhywun pan maen nhw yn dod allan o'r ysbyty



Canllaw i ofalwyr



Mae'r ddogfen yma wedi cael ei hysgrifennu gan **Gofalwyr Cymru**. Mae'n fersiwn hawdd ei ddeall o'r ddalen ffeithiau '**Dod allan o'r ysbyty**'.

Mai 2023

Sut i ddefnyddio'r ddogfen yma



Dyma ddogfen hawdd ei deall. Ond efallai eich bod angen help i'w darllen. Gofynnwch i rhywun rydych chi'n ei adnabod i'ch helpu chi.



Efallai bod y geiriau mewn **ysgrifen glas trwm** yn anodd eu deall. Esbonnir ystyr y gair o dan y gair.

Lle mae'r ddogfen yn dweud **ni**, mae hyn yn meddwl **Gofalwyr Cymru**. Am ragor o wybodaeth cysylltwch gyda:



Gwefan: www.carerswales.org

E-bost: info@carersuk.org

Ffôn: 029 2081 1370



Mae'r ddogfen yma wedi cael ei gwneud yn hawdd ei deall gan Hawdd ei Ddeall Cymru gan ddefnyddio Photosymbols. I ddweud wrthyn ni beth rydych chi'n feddwl o'r fersiwn hawdd ei ddeall yma, [cliciwch yma](#).

Cynnwys

Tudalen

Cyflwyniad.....	4
Pethau i feddwl amdanynt os bydd y yn y person rydych yn gofalu amdano ysbyty.....	5
Am asesiadau i ofalwyr.....	10
Cyn i'r person adael yr ysbyty.....	11
Y diwrnod y bydd y person rydych yn gofalu amdano yn gadael ysbyty.....	16
Gofal a chymorth i bobl ar ôl dod allan o'r ysbyt.....	18
Cymorth i bobl gyda chyflwr iechyd meddwl.....	25
Gwneud cwyn.....	32
Rhagor o help.....	36

Cyflwyniad



Mae'r canllaw yma i **ofalwyr** yng Nghymru.



Gofalwr ydy person sydd yn gofalu am rhywun a dim yn cael eu talu am wneud. Mae gofalwr yn gallu bod yn aelod o'r teulu, ffrind neu rhywun arall sydd yn helpu i ofalu am blentyn neu berson sâl, oedrannus neu anabl.

Mae'r canllaw yma yn egluro:



- Eich hawliau fel gofalwr.
- Beth i wneud pan mae rhywun rydych chi'n gofalu amdany'n nhw yn dod allan o'r ysbyty.
- Beth i'w wneud os ydy pethau'n mynd o chwith.



Rydych chi'n gallu darganfod beth i'w wneud pan mae rhywun yn dod allan o'r ysbyty yn ystod coronafeirws yma www.carersuk.org/help-and-advice/coronavirus-covid-19/a-z-of-changes-to-benefits-assessments-and-support-covid-19.

Pethau i feddwl amdanynt os bydd y yn y person rydych yn gofalu amdano ysbyty



Os ydy'r person rydych chi'n gofalu amdanynt nhw yn yr ysbyty efallai bydd gennych chi rai penderfyniadau pwysig i'w gwneud.



Efallai eich bod yn meddwl am gymryd rôl gofalu am y tro cyntaf.



Neu efallai eich bod yn gofalu am y person yn barod, ond nawr mae eu anghenion wedi newid neu wedi cynyddu.



Eich dewis **chi** ydy gofalu am y person neu beidio.



Os ydych chi'n teimlo nad ydych chi'n gallu gofalu am y person, mae gennych chi'r hawl i ddweud **na**.



Os nad ydych chi'n gallu gofalu am y person fe fydd y **gwasanaethau cymdeithasol** yn darparu'r cymorth maen nhw ei angen.



Rydych chi'n gallu penderfynu darparu **rhywfaint** o ofal a help.



Er enghraifft, efallai eich bod yn gallu helpu gyda siopa a phrydau bwyd. Ond rydych chi eisiau rhywun arall i helpu gyda **gofal personol** fel ymolchi, gwisgo a defnyddio'r toiled.

Mae'n bwysig meddwl am sut mae gofalu yn effeithio ar eich bywyd. Er enghraifft, ydy e'n:



- Effeithio ar eich iechyd?
- Cymryd llawer o amser?
- Gwneud eich bywyd yn anodd?
- Mynd ar draws pethau eraill rydych chi eisiau eu gwneud? Fel gweithio ac astudio.

Budd-daliadau



Os ydych chi a'r person rydych chi'n gofalu amdany'n nhw yn cael budd-daliadau rhaid i chi ddweud wrth y swyddfa budd-daliadau eu bod nhw yn yr ysbyty. Oherwydd efallai y bydd hyn yn effeithio ar y budd-daliadau maen nhw yn eu cael.

Fe fydd budd-daliadau anabledd yn stopio os:



- mae'r person rydych chi'n gofalu amdany'n nhw dros 18 oed pan aethon nhw i'r ysbyty
- **ac** maen nhw wedi bod yn yr ysbyty am dros 28 diwrnod.



Os oedd y person rydych chi'n gofalu amdany'n nhw dan 18 oed pan aethon nhw i'r ysbyty fe fyddan nhw yn dal i gael y budd-daliadau anabledd.



Fe fyddwch **chi** yn cael Lwfans Gofalwr tan mae eu budd-dal anabledd yn stopio.



Pan mae'r person rydych chi'n gofalu amdany'n nhw yn barod i adael yr ysbyty, rhaid i chi ddweud wrth y swyddfa budd-daliadau i wneud yn siŵr bod y taliadau yn dechrau eto.



Efallai bydd y person rydych chi'n gofalu amdany'n nhw yn cael mwy o arian mewn budd-daliadau os ydy eu anghenion gofal wedi newid.



Os ydy'r person yn rhan o **gynllun symudedd** <https://www.motability.co.uk>

efallai bydd angen i chi gysylltu gyda'r elusen os ydy'r budd-daliadau hynny yn stopio.



Am ragor o gyngor a gwybodaeth cysylltwch gyda **Gofalwyr Cymru** neu **Llinell Gymorth Carers UK**. Mae'r manylion cyswllt ar **dudalen 36**.

Help yn y gwaith

Os ydych chi mewn gwaith cyflogedig efallai y bydd angen i chi wneud rhai newidiadau i'ch helpu gyda'ch rôl gofalu, fel:



- gallu gwneud galwadau ffôn i holi am y person rydych chi'n gofalu amdany'n nhw yn ystod oriau gwaith
- neu gymryd peth amser i ffwrdd o'r gwaith.

Mae gan y rhan fwyaf o ofalwyr sydd yn gweithio yr hawl i:



- gofyn am oriau gweithio hyblyg



- cymryd amser i ffwrdd mewn argyfwng



- peidio cael eu trin yn annheg neu dan bwysau.



Am ragor o wybodaeth am eich hawliau yn y gwaith ewch i www.carersuk.org/wales/help-and-advice/hwb-lles

Asesiadau gofalwyr



Os ydych chi angen cymorth fe ddylai eich cyngor lleol eich **asesu** chi a'r bobl rydych chi'n gofalu amdanyn nhw. Dyma ydy'r gyfraith.



Mae **asesiad** yn edrych i weld pa help ychwanegol rydych chi ei angen. Dydy **asesiad ddim** yn edrych ar sut neu pam rydych chi'n gofalu.



Mae'r cyngor yn gallu cynnig **asesiad** i chi tra bod y person rydych chi'n gofalu amdanyn nhw yn dal yn yr ysbyty.



Os yw 2 ofalwr yn gofalu am yr un person, gall y ddau ofalwr ddewis cael **asesiad**.



Fe fydd **asesiad** yn edrych ar bethau fel beth rydych chi ei eisiau a'i angen, eich iechyd a'ch cyfrifoldebau eraill. Fel plant neu waith.



I ddarganfod rhagor am **asesiadau**, ewch i'n gwefan: <https://www.carersuk.org/wales/help-and-advice/factsheets-carers-wales/getting-an-assessment-in-wales>

Cyn i'r person adael yr ysbyty



Mae'n bwysig rhoi gwybod i staff yr ysbyty eich bod yn ofalwr. Neu eich bod yn meddwl am ofalu am y person.



Fe fydd gan bob ysbyty ei **rheolau rhyddhau** eu hunain. Rhaid i'w rheolau ddilyn canllaw gan Lywodraeth Cymru o'r enw Canllaw Cynllunio Rhyddhau o'r Ysbyty: <http://www.wales.nhs.uk/document/41840/info>



Mae'r canllaw yn dweud pa mor bwysig ydy cynnwys y claf a'r gofalwyr ar bob cam o gynllunio ar gyfer rhyddhau o'r ysbyty.



Fe ddylai rheolwr ward neu eich **Cyngor Iechyd Cymuned (Corff Llais y Dinesydd)** allu rhoi copi i chi o **reolau rhyddhau**'r ysbyty.

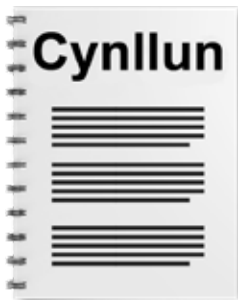


O Ebrill 2023, fe fydd **Cynghorau Iechyd Cymuned** yn cael eu galw yn **Corff Llais y Dinesydd (CLID)**.



Mae manylion am eich Cyngor Iechyd Cymuned (Corff Llais y Dinesydd) lleol yma: <https://bwrddcic.gig.cymru/eich-cic-lleol/>

Beth ydy rhyddhau o'r ysbyty?



Rhyddhau o'r ysbyty ydy'r broses o adael ysbyty. Mae cynllun yn cael ei wneud i wneud yn siŵr bod yr holl ofal a chymorth rydych chi eu hangen ar gael ar gyfer pan rydych chi'n gadael yr ysbyty.



Rhaid cynnwys cleifion a'u gofalwyr ar bob cam o'r **cynllunio rhyddhau**.



Efallai na fydd rhai pobl yn gallu gwneud eu penderfyniadau eu hunain, Os ydych chi wedi cael eich penodi gan y gyfraith i wneud penderfyniadau dros y person rydych chi'n gofalu amdanyn nhw, efallai eich bod yn gallu gwneud penderfyniadau drostyn nhw.



Am ragor o wybodaeth am wneud penderfyniadau dros rhywun ewch i'n gwefan:

<https://www.carersuk.org/help-and-advice/practical-support/managing-someone-s-affairs/different-ways-of-managing-someone-s-affairs-in-england-and-wales>



Os nad ydych chi yn gallu gwneud penderfyniadau ar eu rhan, fe fydd rhaid i weithwyr proffesiynol wneud penderfyniadau ar eu rhan.



Ond mae'n dal yn bwysig eich bod yn cymryd rhan yn y penderfyniadau.

Asesiadau rhyddhau



Mae **asesiad rhyddhau** yn cael ei wneud i ddarganfod os ydy'r person rydych chi'n gofalu amdany'n nhw angen cymorth pan maen nhw yn gadael ysbyty.



Mae'r **asesiad** yn cael ei wneud gan dîm o bobl sydd wedi eu hyfforddi a chymhwyso.



Fe fydd yr **asesiad** yn edrych i weld os ydy'r person rydych chi'n gofalu amdany'n nhw yn gallu cael gwasanaethau GIG neu wasanaethau gofal yn y gymuned gan eu cyngor lleol.

Pethau mae angen i chi edrych arnyn nhw cyn i'r person adael yr ysbyty:



- Fe ddylai'r person gael ei **asesu** i wneud yn siŵr eu bod yn ffit i adael yr ysbyty.



- Gweld pa gymorth fydd y person ei angen pan maen nhw'n mynd adref.



- Fe ddylai gofalwyr gael eu **asesu** i ddarganfod ydyn nhw angen cymorth.



- Mae **cynllun gofal** yn ei le i ddweud pa wasanaethau fyddan nhw eu hangen. Fe ddylech chi gael copi o'r **cynllun gofal**.



- Fe ddylai'r person sydd yn derbyn gofal a'r gofalwr gael **cynllun cymorth**.



- Fe ddylid cael **asesiad** i weld os ydy'r person angen **Gofal Iechyd Parhaus y GIG**.



- Fe ddylai'r person gael **asesiad** i weld os ydyn nhw'n gallu fforddio talu am y gwasanaethau.



Mae'r gyfraith yn dweud bod tâl am wasanaethau cymdeithasol sydd yn cael eu darparu y tu allan i'r cartref yng Nghymru.



I ddarganfod rhagor am y tâl cysylltwch gyda **Gofalwyr Cymru** <https://www.carersuk.org/wales> neu **Llinell Gymorth Carers UK** 020 7378 4999.

Y diwrnod mae'r person rydych chi'n gofalu amdany'n nhw yn gadael ysbyty



Ar ddiwrnod **rhyddhau**, fe ddylech chi a'r person rydych chi'n gofalu amdany'n nhw:



- Cael manylion am unrhyw wasanaethau a fyddai yn cymryd rhan
- Cael gwybodaeth am driniaeth a gofal yn y dyfodol. Fe ddylid rhoi gwybodaeth mewn iaith a ffordd rydych chi yn eu deall.
- Gofyn unrhyw gwestiynnau os ydych chi'n poeni am unrhyw beth.

Pethau mae angen i chi eu gwneud ar y diwrnod:



- Gwneud yn siŵr bod gennych chi drafnidiaeth i fynd adref o'r ysbyty



- Fe ddylech chi gael copiau o'r **cynllun gofal a chymorth**.



- Fe ddylai **lythyr rhyddhau o'r ysbyty** gael ei anfon i feddyg teulu y claf o fewn 1 diwrnod.



- Gwneud yn siŵr bod gennych chi yr holl feddyginiaeth rydych chi ei angen. A bod gennych chi'r wybodaeth am sut i'w ddefnyddio.



- Gwneud yn siŵr bod gennych chi'r holl gymorth rydych chi ei angen ar y diwrnod cyntaf.



- Fe ddylech chi gael lle yn yr ysbyty i aros am gludiant neu feddyginiaeth.



- Fe ddylech chi gael o leiaf 6 wythnos o ofal tan mae'r cynllun gofal yn ei le.

Gofal a chymorth i bobl ar ôl yr ysbyty

Gofal canolraddol



Gofal canolraddol ydy gofal a chymorth dros dro i'ch helpu i wella yn fwy cyflym. Mae hyn yn gallu bod yn bethau fel ffysiotherapi.



Mae'n gallu digwydd yng nghartref y claf, gofal dydd neu mewn cartref gofal.



Mae **gofal canolraddol** am ddim am y 6 wythnos gyntaf.

Gwasanaethau ailalluogi



Mae **gwasanaethau ailalluogi** yn helpu pobl i gael eu sgiliau a'u hyder yn ôl. Iddyn nhw ddysgu ymdopi eto ar ôl salwch.



Er enghraifft, helpu pobl i aiddysgu pethau fel coginio neu ymolchi. Mae am ddim am y 6 wythnos gyntaf.



Ar ôl y 6 wythnos gyntaf efallai y bydd rhaid i chi dalu am wasanaethau gofal cartref. Ond os ydych chi angen offer meddygol fe fydd y GIG yn rhoi hynny i chi am ddim.

Gofal lliniarol



Gofal lliniarol ydy gofal sydd yn cael ei roi i wella ansawdd bywyd cleifion sydd â salwch difrifol sydd yn methu cael ei wella.



Mae'r gofal yma am ddim gan GIG.



Mae'n gallu cael ei wneud mewn ysbyty, cartref gofal neu yng nghartref y claf ei hun.

Gofal Iechyd Parhaus y GIG



Os oes gennych chi anghenion gofal a chymorth hir dymor efallai y byddwch yn gallu cael eich gofal wedi ei drefnu a'i dalu amdano gan y GIG. Mae hyn yn cael ei alw yn **Gofal Iechyd Parhaus y GIG**.

Mae hwn ar gyfer pobl sydd ag anghenion gofal sydd yn gysylltiedig yn bennaf gyda iechyd. Oherwydd efallai:



- rydych chi'n anabl
- mae gennych chi salwch hir dymor
- rydych chi wedi cael damwain.



Mae Gofal Iechyd Parhaus y GIG yn gallu cael ei ddarparu lle bynnag rydych chi'n byw, fel:

- eich cartref
- cartref gofal
- hosbis – lle mae pobl yn cael gofal a chymorth pan maen nhw yn agos at ddiwedd eu bywyd
- mewn carchar.





Dim ond 1 amod mae angen i chi ei ateb i fod yn gymwys am **Gofal Iechyd Parhaus y GIG**. Rhaid i chi fod ag angen iechyd sylfaenol.



Mae angen iechyd sylfaenol yn meddwl eich bod angen gofal a chymorth yn bennaf i reoli eich iechyd.



Eich Bwrdd Iechyd Lleol sydd yn gyfrifol am weld os ydych chi'n gymwys ar gyfer **Gofal Iechyd Parhaus y GIG**.



Maen nhw'n gwneud hyn drwy'r **asesiad Gofal Iechyd Parhaus y GIG**.



Mae **Gofal Iechyd Parhaus y GIG** yn gallu cael ei ddarparu gan amrediad o weithwyr iechyd a gofal. Er enghraifft, nyrs, therapydd neu gynorthwy-ydd personol.

Rydych chi yn gymwys:



Os ydych chi'n byw gartref: fe fydd y GIG yn talu am wasanaethau gan nyrs, therapydd neu gynorthwy-ydd personol. Er enghraifft, help i ymolchi a gwisgo.



Dydy hyn ddim yn cynnwys rhent tŷ na bwyd.



Os ydych chi'n byw mewn cartref gofal: Fe fydd y GIG yn gwneud contract gyda'r cartref gofal i dalu am eich ffioedd cartref ac anghenion iechyd a gofal personol.



Am ragor o wybodaeth edrychwch ar y llyfryn gwybodaeth gyhoeddus am **Gofal Iechyd Parhaus y GIG** a gyhoeddwyd yn Ebrill 2022 gan GIG Cymru a Llywodraeth Cymru yma: <https://llyw.cymru/gofal-iechyd-parhaus-y-gig-llyfryn-gwybodaeth-ar-gyfer-unigolion-teuluoedd-gofalwyr>



Efallai eich bod yn gallu cael cymorth ychwanegol drwy **asesiad** anghenion gofalwr



Mae'r cymorth ychwanegol ar wahân i'r **Gofal Iechyd Parhaus y GIG**. Mae'n cael ei ddarparu gan eich cyngor ac nid gan y GIG.

Gwasanaethau gofal yn y gymuned gan y cyngor lleol

Fe ddylai cleifion sydd ddim angen **Gofal Iechyd Parhaus y GIG** gael **asesiad** gan y cyngor lleol i benderfynu ydyn nhw'n gallu cael unrhyw help neu gymorth.



Mae hyn yn gallu cynnwys pethau fel:



- newidiadau a wneir i'r cartref i'w gwneud yn haws i wneud pethau gartref



- gweithiwr gofal i helpu gyda **gofal personol**.



Os ydych chi yn gyfrifol am ofalu am berson mae gennych chi'r hawl cyfreithiol i gael cymryd rhan yn y penderfyniadau sydd yn cael eu gwneud am eu gofal a'u cymorth.



Efallai y bydd y cyngor yn **asesu** eich anghenion chi a'r person rydych chi'n gofalu amdany'n nhw ar yr un pryd.

Cymorth i bobl gyda chyflyrau iechyd meddwl



Mae'r gyfraith yn dweud bod gan bobl gyda **chyflyrau iechyd meddwl** yr hawl i gael triniaeth ac **asesiad**.



Cyflyrau iechyd meddwl ydy pan nad ydych chi'n teimlo'n dda yn eich meddwl a'ch meddyliau. Mae problemau iechyd meddwl yn bethau fel:

- Iselder – teimlo'n llawn o hunan amheuaeth a thristwch.
- Pryder – poeni neu nerfus.
- Dementia – cyflwr sydd yn effeithio ar yr ymennydd. Mae pobl yn cael problemau gyda'r cof ac yn gallu bod yn ddryslud. Mae'n effeithio yn bennaf ar bobl hŷn.



Mae'r gyfraith yn cefnogi pobl i gael eu lleisiau wedi eu clywed, Fe ddylen nhw gael y cymorth iawn iddyn nhw a'u anghenion.

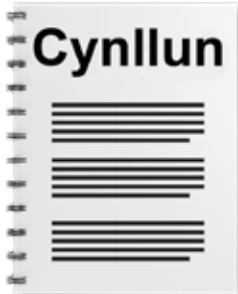


Am gynllunio gofal a thriniaeth

Pan mae cleifion yn cael triniaeth drwy ysbytai fe ddylen nhw gael cydgysylltydd gofal.



Mae'r cydgysylltydd gofal yn gyfrifol am weithio gyda'r claf, eu gofalwyr a darparwyr gwasanaethau. A gwneud yn siŵr bod pawb yn gwybod beth sydd yn digwydd.



Rhaid i wasanaethau iechyd hefyd wneud cynllun gofal a thriniaeth.

Fe ddylai'r cydgysylltydd gofal:

- eich cynnwys chi yn y cynllun gofal a thriniaeth
- edrych ar a newid y cynllun pan mae angen. Rhaid iddyn nhw wneud yn siŵr bod y claf yn cael eu cynnwys cymaint â phosibl
- canolbwyntio ar anghenion y cleifion. A dim ar ddefnyddio y gwasanaethau sydd ar gael
- gwneud yn siŵr bod y cynllun gofal a thriniaeth yn helpu'r claf i wella
- meddwl am wasanaethau eraill fel hamdden, addysg, cyflogaeth a hyfforddiant.



Rhaid i'r cydgysylltydd gofal gael caniatad gan y person rydych chi'n gofalu amdany'n nhw i'ch cynnwys chi yn y cynllun gofal.



Fe fydd cydgysylltwyr gofal yn penderfynu faint maen nhw eisiau ei ddweud wrthy'ch chi am y cynllun gofal.



Rhaid iddyn nhw wneud nodyn o pam doedden nhw ddim eisiau dweud wrthy'ch chi am rai rhannau o'r cynllun gofal.

Gwasanaethau iechyd meddwl eilaidd



Mae pobl sydd yn teimlo bod eu **cyflwr iechyd meddwl** yn mynd yn waeth yn gallu gofyn am **asesiad** eto ar ôl iddyn nhw adael yr ysbyty.



Dim ond person oedd yn glaf gyda **gwasanaethau iechyd meddwl eilaidd** sydd yn gallu gwneud hyn.



Timau o weithwyr iechyd proffesiynol ydy **gwasanaethau iechyd meddwl eilaidd** sydd yn arbenigo mewn iechyd meddwl.



Rydych chi'n gallu gofyn am **asesiad** unrhyw amser o fewn 3 blynedd i adael **gwasanaethau iechyd meddwl eilaidd**.



Os ydych chi wedi cael eich rhyddhau o **wasanaethau iechyd meddwl eilaidd** am dros 3 blynedd mae angen i chi fynd yn ôl i **ofal sylfaenol** am **asesiad**.



Mae **gofal sylfaenol** yn meddwl pethau fel eich meddyg teulu. Maen nhw'n cael eu galw yn **wasanaethau sylfaenol** oherwydd dyma'r lle cyntaf fel arfer mae pobl yn mynd gyda phroblemau iechyd.

Eiriolaeth Iechyd Meddwl



Mae eiriolaeth iechyd meddwl yn helpu cleifion i wybod eu hawliau. A chael yr wybodaeth maen nhw ei angen i wneud ei dewis eu hunain am eu gofal a'u triniaeth.



Weithiau mae person yn cael eu cadw yn yr ysbyty dan y Ddeddf Iechyd Meddwl er eu diogelwch eu hunain.



Mae aelod o deulu'r claf yn gallu gofyn i'r claf gael ei ryddhau. Rhaid i hyn gael ei wneud mewn ysgrifen i reolwr Deddf Iechyd Meddwl yr ysbyty.



Os ydy'r meddyg yn teimlo bod y claf mewn perygl o niweidio eu hunain neu eraill, maen nhw'n gallu dweud **na**.



Fe fydd gan y rhan fwyaf o wasanaethau iechyd meddwl **Eiriolydd Iechyd Meddwl** ar gael i gefnogi pobl.



Rydych chi'n gallu cysylltu gyda **Mind neu Adferiad Recovery** am gyngor.

Gwasanaethau Iechyd Meddwl yn y Gymuned



Os ydy'r person rydych chi'n gofalu amdany'n nhw yn cael eu rhyddhau fe fyddan nhw fel rheol dan ofal **Tîm Iechyd Meddwl yn y Gymuned**.



Mae'r **Tîm Iechyd Meddwl yn y Gymuned** yn cynnwys gweithwyr proffesiynol fel nyrsus arbenigol, gweithwyr cymdeithasol, gweithwyr cefnogi a gwasanaethau dydd.

Ôl-ofal Adran 117



Ôl-ofal ydy'r help fyddwch chi yn ei gael ar ôl i chi adael yr ysbyty.



Mae rhai pobl sydd wedi cael eu cadw yn yr ysbyty o dan y **Ddeddf Iechyd Meddwl** yn gallu cael help a chymorth am ddim ar ôl iddyn nhw adael yr ysbyty.



Mae ôl-ofal yn cael ei roi i leihau'r risg o'ch **cyflwr iechyd meddwl** fynd yn waeth. A pobl yn gorfod mynd yn ôl i'r ysbyty eto.



Am ragor o wybodaeth am y math o wasanaethau sydd yn gallu cael eu cynnig ewch i wefan **Mind**:
<https://www.mind.org.uk/information-support/legal-rights/leaving-hospital/section-117-aftercare/#WhatKindsOfServicesAreCovered>

Gwneud cwyn



Os ydych chi'n anhapus am rhywbeth rydych chi'n gallu gwneud cwyn. Er enghraifft os ydych chi'n meddwl nad oedd cymorth yn ei le cyn i'r person adael yr ysbyty.



Fe ddylech chi gwyno mor fuan ag rydych chi'n gallu.



Rhaid i chi ddweud yn y gwyn beth sydd wedi mynd o'i le. A beth rydych chi eisiau ei weld yn digwydd nesaf.

Cwyn anffurfiol



Rydych chi'n gallun siarad gyda **cydlynnydd rhyddhau'r ysbyty neu weithiwr proffesiynol gofal cymdeithasol**. Fe ddylen nhw allu datrys eich problem.



Os ydych chi'n dal yn anhapus rydych chi'n gallu defnyddio **proses gwynion ffurfiol y GIG**.

Proses gwynion ffurfiol y GIG



Rydych chi neu'r claf yn gallu gwneud cwyn am sut rydych chi wedi cael eich trin neu am y gofal sydd wedi cael ei ddarparu.



Fe ddylid gwneud y gwyn o fewn 12 mis i'r peth rydych chi'n cwyno amdano ddigwydd. Mae 2 gam i'r gwyn.



Cwyn cam cyntaf

Rydych chi'n gallu gofyn am gopi o'r llyfryn 'Gweithio i Wella' gan yr ysbyty. Mae hyn yn dweud wrthy'ch chi sut i wneud cwyn.



Cwyn ail gam:

Os ydych chi'n dal yn anhapus gyda'r ymateb rydych chi'n gallu mynd â'r gwyn i Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru:

Cyfeiriad: 1 Ffordd yr Hen Gae

Pencoed

CF45 5LJ

Ffôn: 0845 601 0987

E-bost: ask@ombudsman-wales-org.uk

Gwefan: www.ombwdsmon.cymru

Cwynion am asesiad ar gyfer Gofal Iechyd Parhaus y GIG



Os ydych chi yn anhapus am **asesiad** ar gyfer **Gofal Iechyd Parhaus y GIG**, rydych chi'n gallu cwyno wrth y gweithwyr proffesiynol GIG oedd yn rhan o wneud y penderfyniad.



Os ydy'r Bwrdd Iechyd yn penderfynu peidio newid ei benderfyniad rydych chi'n gallu herio'r penderfyniad drwy wneud cwyn drwy'r weithdrefn cwynion GIG. <https://www.wales.nhs.uk/cym>

Cwynion am wasanaethau cymdeithasol



Os ydych chi eisiau gwneud cwyn am wasanaethau cymdeithasol rydych chi'n gallu cwyno wrth eich awdurdod lleol.



Rydych chi'n gallu gofyn i'ch awdurdod lleol am gopi o'u gweithdrefn gwynion. Mae manylion cyswllt eich awdurdod lleol ar-lein yma.

<https://llyw.cymru/dod-o-hyd-ich-awdurdod-lleol>



Rydych chi'n gallu gofyn i **ganolfan gofalwyr lleol, gwasanaeth cyngor ar bopeth neu wasanaeth eiriolaeth** am gyngor. Rydych chi hefyd yn gallu siarad gyda'ch Aelod Senedd lleol neu gynghorydd lleol.

Mynd i'r llys



Os ydych chi'n meddwl bod y gwasanaethau cymdeithasol neu'r GIG wedi torri'r gyfraith rydych chi'n gallu mynd â nhw i'r llys.



Fe ddylid gwneud hyn o fewn 3 mis felly mae'n bwysig cael cyngor cyfreithiol mor fuan â phosibl.



Os ydych chi eisiau gwneud cwyn rydych chi'n gallu edrych ar ein canllaw i ofalwyr. Ewch i'n gwefan: <https://www.carersuk.org/wales/making-a-complaint>

Rhagor o help

Am wybodaeth a chyngor cysylltwch gyda

Carers UK

Gwefan: www.carersuk.org

E-bost: advice@carersuk.org

Ffôn: 0808 808 7777

(Llun i Gwener, 9am i 6pm)

Bwrdd Cyngorau Iechyd yng Nghymru (Corff Llais y Dinesydd)

Os oes gennych broblem gyda gwasanaethau GIG mae eich **Cyngor Iechyd Cymuned (Corff Llais y Dinesydd)** yn gallu helpu.

Gwefan: <https://bwrddcic.gig.cymru/eich-cic-lleol>

E-bost: enquiries@waleschc.org.uk

Ffôn: 029 2023 5558

Gofalwyr Cymru

Gwefan: www.carersuk.org/wales

E-bost: info@carersuk.org

Ffôn: 029 2081 1370

Mae Gofalwyr Cymru hefyd yn gallu eich helpu i ddarganfod grwpiau a chyrrff cefnogi yn lleol i chi:

Gwefan: www.carersuk.org/localsupport

Gwasanaeth Cefnogi Cynghorol Cydraddoldeb

Os ydych chi eisiau cyngor am gydraddoldeb a hawliau dynol mae'r Gwasanaeth Cefnogi Ymgynghorol Cydraddoldeb yn gallu helpu.

Gwefan: <https://eass-ws.custhelp.com/app/home>

Ffôn: 0808 800 0082

Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus yng Nghymru

Os oes gennych chi gwyn am wasanaethau cyhoeddus yng Nghymru mae Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru yn gallu helpu.

Gwefan: www.ombwdsmon.cymru

E-bost: ask@ombudsman-wales.org.uk

Ffôn: 01656 641150 / 0300 790 0203

Age Cymru

Mae Age Cymru yn gallu cynnig help a chyngor i bobl hŷn:

Gwefan: www.ageuk.org.uk/cymru

Ffôn: 0300 303 44 98/ 029 2043 1555

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Mae Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru yn gallu darparu help a chefnogaeth i bobl hŷn:

Gwefan: <https://comisiynyddph.cymru>

E-bost: ask@olderpeoplewales.com

Ffôn: 08442 640670 or 029 20445030

Comisiynydd Plant Cymru

Mae Comisiynydd Plant Cymru yn gallu cynnig cymorth i blant a phobl ifanc:

Gwefan: www.complantcymru.org.uk

E-bost: post@childcomwales.org.uk

Ffôn: 01792 765600 / 01492 523333 /

0808 801 1000 (rhif i blant a phobl ifanc)

Plant yng Nghymru

Elusen ydy Plant yng Nghymru sydd yn cefnogi plant, pobl ifanc a'u teuluoedd:

Gwefan: www.childreninwales.org.uk/cy

E-bost: info@childreninwales.org.uk

Ffôn: 029 2034 2434

Contact a Family

Mae Contact a Family yn elusen sydd yn cefnogi teuluoedd plant anabl:

Gwefan: www.contact.org.uk

E-bost: cymru@contact.org.uk

Ffôn: 0808 808 3555 / 029 2039 6624

Cyngor ar Bopeth Cymru

Mae Cyngor ar Bopeth Cymru yn rhoi cyngor cyfreithiol am ddim:

Gwefan: www.citizensadvice.org.uk/cymraeg

Advicelink: 0800 702 2020

Ffôn: 03444 772020

Mind Cymru

Mae Mind Cymru yn rhoi cyngor a chefnogaeth i bobl gyda phroblemau iechyd meddwl:

Gwefan: www.mind.org.uk

E-bost: info@mind.org.uk

Ffôn: 0300 123 3393 or 029 2039 5123

Adferiad

Mae Adferiad Recovery yn helpu pobl sydd yn adfer o broblemau iechyd meddwl difrifol. A'u teuluoedd:

Gwefan: www.adferiad.org.uk/cy

E-bost: info@adferiad.org.uk

Ffôn: 01792 816600

Lwfans Gweini Llinellau Cymorth Budd-daliadau

Ffôn: 0800 731 0122

Ffôn testun: 0800 731 0317

Ffôn Lwfans Gofalwyr : 0800 731 0297

Ffôn testun: 0800 731 0317

Lwfans Byw Anabl

Os ydych chi wedi cael eich geni ar neu cyn 8 Ebrill 1948:

Ffôn: 0800 731 0122

Ffôn testun: 0800 731 0317

Os ydych chi wedi cael eich geni ar ôl 8 Ebrill 1948:

Ffôn: 0800 121 4600

Ffôn testun: 0800 121 4523

Lwfans Ceisiwyr Gwaith

Cymorth Incwm a Lwfans Cyflogaeth a Chymorth
Canolfan Byd Gwaith

Hawliadau newydd Ffôn: 0800 055 6688

Ffôn testun: 0800 731 7339

Hawliadau Cyfredol Ffôn: 0800 169 0310

Ffôn testun: 0800 169 0314

Credyd Pensiwn

Ffôn: 0800 731 7898

Ffôn testun: 0800 169 0133

Taliad Annibyniaeth Personol

Ffôn Hawliadau Newydd: 0800 917 2222

Ffôn testun: 0800 917 7777

Llinell ymholiadau: 0800 121 4433

Ffôn testun: 0800 121 4493

Credydau treth

Ffôn: 0345 300 3900

Ffôn testun: 0345 300 3909

Gwybodaeth Cyswllt Gofalwyr Cymru

Mae'r canllaw yma wedi cael ei ysgrifnneu i roi gwybodaeth a chyingor i chi.

Mae'r canllaw yma wedi cael ei ysgrifennu ym mis Medi 2021. Ond mae gwybodaeth yn newid drwy'r amser.

I wneud yn siŵr bod gennych chi'r wybodaeth ddiweddaraf cysylltwch gyda ni os gwelwch yn dda.

Llinell Gymorth Carers UK

Ffôn: 0808 808 7777

Llun i Gwener, 9am i 6pm

E-bost: advice@carersuk.org

Carers UK

Cyfeiriad: 20 Great Dover Street London SE1 4LX

Ffôn: 020 7378 4999

E-bost: info@carersuk.org

Gofalwyr Cymru

Ffôn: 029 2081 1370

E-bost: info@carerswales.org

Carers Scotland

E-bost: info@carerscotland.org

Carers Northern Ireland

Ffôn: 028 9043 9843

E-bost: advice@carersni.org

Ni ydy'r unig elusen aelodaeth genedlaethol i ofalwyr yn y DU. Ymunwch gyda ni yn:

Gwefan: www.carersuk.org/how-you-can-help/join-us