Easy Read

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Older People's Commissioner for Wales

Eich canllaw i'r Gwasanaethau Cymdeithasol

Taflen Ffeithiau Hawdd ei Ddeall 3: Cael cyngor a chymorth gan y Gwasanaethau Cymdeithasol

Mae'r ddogfen yma wedi cael ei hysgrifennu gan **Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru**. Mae'n fersiwn hawdd ei ddeall o '**Llywio Gwasanaethau Cymdeithasol Taflen Ffeithiau 3: Gwybodaeth, cyngor a chymorth**'.

Mawrth 2023

Sut i ddefnyddio'r ddogfen yma

Dyma ddogfen hawdd ei deall. Ond efallai y byddwch angen help i'w ddarllen. Gofynnwch i rywun rydych chi'n ei adnabod i'ch helpu.

Mae geiriau mewn **ysgrifennu glas trwm** yn gallu bod yn anodd eu deall. Mae beth mae'r holl eiriau mewn glas yn ei feddwl ar **dudalen 13**.

Lle mae'r ddogfen yn dweud **ni**, mae hyn yn meddwl **Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru**. Am fwy o wybodaeth cysylltwch â:

Gwefan: www.comisiynyddph.cymru

Ebost: gofyn@comisiynyddph.cymru

Ffôn: 03442 640 670

Mae'r ddogfen yma wedi cael ei gwneud yn hawdd i'w deall gan **Hawdd ei Ddeall Cymru** gan ddefnyddio **Photosymbols**. I ddweud wrthyn ni beth rydych chi'n ei feddwl am y fersiwn hawdd ei ddeall yma, cliciwch yma.

Rhif Trwydded Photosymbols yw 403527247

Cynnwys

Tudalen

Am Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru.....4

Pa gyngor a help ydych chi'n gallu ei gael gan y Gwasanaethau Cymdeithasol.....6

Gwasanaethau Ataliol.....9

Geiriau anodd.....13

Am Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Mae **Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru** yn gwarchod a hyrwyddo hawliau pobl hŷn ar draws Cymru.

Mae'r Comisiynydd a'i thîm yn sicrhau bod pobl hŷn:

- yn gallu rhannu beth maen nhw'n feddwl
- cael dewis a rheolaeth
- peidio â theimlo'n unig
- cael y gefnogaeth a'r gwasanaethau maen nhw eu hangen .
- dim **gwahaniaethu** yn eu herbyn.

Mae **gwahaniaethu** yn meddwl pan fyddwch chi yn cael eich trin yn wael neu'n annheg oherwydd eich oedran, rhyw, hil, crefydd, anabledd neu hunaniaeth rywiol.

Mae'r **Comisiynydd** a'i thîm yn gweithio i wneud Cymru'n lle da i dyfu'n hŷn ynddo.

Sut i gysylltu â'r Comisiynydd

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

Ffôn: 03442 640 670

Ebost: gofyn@comisiynyddph.cymru

Gwefan: www.comisiynyddph.cymru

Twitter: @talkolderpeople

Pa gyngor a help ydych chi'n gallu ei gael gan y Gwasanaethau Cymdeithasol

Eich awdurdod lleol ydy eich cyngor.

Rhaid i'ch awdurdod lleol roi gwybodaeth, cyngor a chymorth i chi am wasanaethau **gofal** a **chymorth**.

Mae'n rhaid iddyn nhw weithio'n galed i roi gwybodaeth rydych chi'n ei ddeall i chi.

Rhaid iddyn nhw roi gwybodaeth a chyngor i chi ar:

- Sut mae'r system gofal cymdeithasol yn gweithio.

- Pa ofal a chymorth sydd ar gael i chi.

- Sut i wneud cwyn am y gofal a'r cymorth rydych chi'n ei gael.

Mae'n rhaid iddyn nhw hefyd roi gwybodaeth i ofalwyr.

Efallai y bydd eich awdurdod lleol yn darparu'r gwasanaeth hwn eu hunain. Neu efallai y byddan nhw'n talu asiantaeth i wneud hyn drostyn nhw.

I gael gwybod sut i gael cyngor a chymorth gan Wasanaethau Cymdeithasol yn eich ardal chi, cysylltwch â'ch awdurdod lleol.

Rydych chi'n gallu ddefnyddio gwefan Llywodraeth Cymru i ddod o hyd i'r manylion cyswllt: www.llyw.cymru/dod-o-hyd-ich-awdurdod-lleol

Fe fyddwch chi'n gallu cael cymorth dros y ffôn, ar-lein neu drwy fynd i'r gwasanaeth yn bersonol.

Gwasanaethau Ataliol

Gwasanaethau sy'n darparu cymorth cynnar i atal eich **llesiant** rhag mynd yn wael ydy **gwasanaethau ataliol**.

Mae **llesiant** yn meddwl bod person yn hapus, yn iach ac yn gyfforddus â'u bywyd a beth maen nhw'n ei wneud.

Rhaid i'ch awdurdod lleol wneud yn siŵr bod **gwasanaethau ataliol** ar eich cyfer. Efallai bydd o gymorth i:

- Arafu eich angen am ofal a chymorth.

- Lleihau eich anghenion gofal a chymorth.

- Helpu plant i gael gofal gan eu teuluoedd eu hunain.

- Helpu i leihau effaith eich anabledd.

- Helpu chi i fyw ar eich pen eich hun.

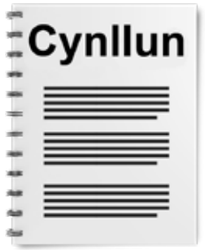
- Stopio chi rhag dioddef **camdriniaeth** ac **esgeulustod**.

Camdriniaeth ydy pan mae rhywun yn eich anafu chi neu yn eich trin yn wael. Mae llawer o wahanol fathau o **gamdriniaeth**.

Esgeulustod ydy pan nad ydy rhywun yn edrych ar eich ôl yn iawn. Math o **gamdriniaeth** ydy esgeulustod.

Fe fydd eich awdurdod lleol yn gallu dweud wrthych chi am wasanaethau yn eich ardal chi sydd yn gallu helpu i wella eich **llesiant**.

Efallai mai dyma'r holl help rydych chi ei angen. Neu mae hyn yn gallu bod yn 1 rhan o'ch **Cynllun Gofal a Chymorth**.



Mae **cynllun gofal a chymorth** yn ddogfen sy'n dweud pa wasanaethau rydych chi'n eu cael, sut y byddan nhw yn ateb eich anghenion, pryd y byddan nhw yn cael eu darparu, a phwy fydd yn eu darparu.

Mae angen i chi siarad â'ch awdurdod lleol er mwyn cael cynllun gofal a chymorth. Fe fydd angen iddyn nhw ymchwilio i'ch

Efallai y bydd yn rhaid i chi dalu am y gwasanaethau yma.

Geiriau anodd

Camdriniaeth

Camdriniaeth ydy pan mae rhywun yn eich anafu chi neu yn eich trin yn wael

Esgeulustod

Esgeulustod ydy pan nad ydy rhywun yn edrych ar eich ôl yn iawn. Math o gamdriniaeth ydy esgeulustod.

Gwahaniaethu

Mae gwahaniaethu yn meddwl pan fyddwch chi yn cael eich trin yn wael neu'n annheg oherwydd eich oedran, rhyw, hil, crefydd, anabledd, neu hunaniaeth rywiol.

Gwasanaethau ataliol

Gwasanaethau ataliol ydy gwasanaethau i stopio eich llesiant rhag mynd yn wael.

Llesiant

Mae llesiant yn meddwl bod person yn hapus, yn iach ac yn gyfforddus â'u bywyd a beth maen nhw'n ei wneud.