



Gofal Cymdeithasol **Cymru**
Social Care **Wales**



Noddir gan
Lywodraeth Cymru
Sponsored by
Welsh Government

Sicrhau bod hawliau'n gweithio i bobl hŷn



Cyflwyniad

Mae'n bwysig bod pawb, gan gynnwys pobl hŷn yng Nghymru, yn deall eu hawliau ac yn gwybod sut i'w defnyddio wrth gael gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol.

Mae'r llyfryn hwn wedi cael ei ddylunio i gael ei ddefnyddio gan bawb, ond yn enwedig pobl hŷn, eu teuluoedd, eu ffrindiau a'u gofalwyr.

Bydd y ddogfen hon yn edrych ar bedwar maes:

- Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014
- Egwyddorion y Cenhedloedd Unedig ar gyfer Pobl Hŷn
- Deddf Hawliau Dynol 1998
- Mesur y Gymraeg (Cymru) 2011.

Mae'r ddogfen hon yn cefnogi *Sicrhau bod hawliau'n gweithio i bobl hŷn – canllawiau ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol* ac yn defnyddio set o straeon a fydd yn dangos sut mae modd defnyddio pob hawl.

Gellir defnyddio'r llyfryn hwn i helpu unigolion i feddwl am y math o ofal a chymorth yr hoffon nhw ei chael gan wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol, yn ogystal â'u hawliau yn hyn o beth. Gellir ei ddefnyddio hefyd fel rhan o drafodaethau rhwng unigolion a gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol, fel gweithwyr cymdeithasol.

Cafodd y llyfryn hwn ei ddatblygu gan Ofal Cymdeithasol Cymru, gyda chymorth gan y gweithgor 'Gwireddu Hawliau'. Mae aelodau'r gweithgor hwn yn cynnwys: Gofal a Thrwsio Cymru, Cynghrair Pobl Hŷn Cymru, Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru, Llywodraeth Cymru, Gofal Cymdeithasol Cymru, Senedd Pobl Hŷn Cymru, Prifysgol Abertawe a Phrifysgol Aberystwyth, Cynghrair Henoed Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru, a Lorraine Morgan (ymgyngorydd annibynnol ar heneiddio).



Y Cynnig Rhagweithiol

Mae'r "Cynnig Rhagweithiol" yn rhan o'r safonau iaith ac mae'n golygu bod rhaid i sefydliadau ac asiantaethau darparu gwasanaeth yn y Gymraeg heb fod defnyddwyr yn gorfod gofyn amdano. Mae cynnig gwasanaethau Cymraeg yn rhagweithiol yn sicrhau fod unigolion sy'n defnyddio gwasanaethau yn gallu dibynnu ar gael eu trin gyda pharch ac urddas.

Astudiaeth Achos:

Roedd menyw yn edrych ar ôl ei thad, oedd yn dioddef o glefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint, ac yn derbyn triniaeth yn y gymuned. Oherwydd salwch ei thad roedd angen gweithwyr gofal cymdeithasol i ddod i'r tŷ bob dydd i edrych ar ei ôl. Daethon nhw i'r tŷ am sbel, ond doedd yr un ohonynt yn siarad Cymraeg. Roedd y tad yn anghyfforddus yn siarad Saesneg gyda nhw ac roedd yn mynd yn aflonydd.

Gofynnodd y teulu os oedd modd cael gweithwyr oedd yn siarad Cymraeg, ond doedd dim ar gael. Ychydig ar ôl hynny, penderfynodd y teulu i beidio defnyddio'r gwasanaeth gofal cartref bellach, oherwydd roedd e'n peri gofid i'r tad. Roedd y ferch yn sicr petai'r gweithwyr gofal yn siarad Cymraeg – neu hyd yn oed yn cynnig cyfarch Cymraeg cyn troi i'r Saesneg – byddai ei thad yn fwy cyfforddus gyda nhw. Oherwydd bod y tad yn gwrthod cael gweithwyr gofal cymdeithasol yn y tŷ, roedd y baich yn cwmpo i'w wraig, oedd hefyd yn ei henaint. Roedd hi'n teimlo bod y pwysau o edrych ar ôl ei gŵr wedi arwain at, neu wedi cyfrannu at, dirywiaeth yn ei hiechyd ei hun.

Astudiaeth Achos:

Cafodd Dai gynnig gwasanaeth iaith Gymraeg heb orfod gofyn amdano. Mae hwn yn esiampl o wasanaeth gofal yn deall ac yn cwrdd â gofynion pobl, a'u bod yn cael eu trin gydag urddas a pharch. Mae hyd yn oed pethau syml, fel gofyn a hoffai rhywun paned o de yn Gymraeg, yn gallu gwneud gwahaniaeth enfawr.

Mae'r straeon byrion isod (sydd ar gael ar dudalen we "Canlyniadau personol" Gofal Cymdeithasol Cymru) yn dangos sut mae Egwyddorion y Cenhedloedd Unedig ar gyfer Pobl Hŷn yn cael eu cymhwyso – mewn perthynas ag urddas, annibyniaeth, cyfranogiad, gofal, hunangyflawniad a hawliau. Mae'r rhain yn nodi pwysigrwydd camau bach bob dydd sy'n mynd i'r afael â'r egwyddorion pwysig hyn sy'n ddisgwyliedig wrth ddarparu gofal.

Mae canlyniadau personol yn disgrifio beth mae person eisiau ei gyflawni. Nodau realistig y gall y sawl sy'n cael gofal a chymorth a'i weithiwr cymdeithasol neu ei ofalwr weithio tuag atynt yw'r rhain. Mae'r straeon yn rhoi enghreifftiau o ganlyniadau personol.

Mae'n bwysig nodi bod angen cynnal yr hawliau i ofal personol, bwyta ac yfed fel agwedd sylfaenol ar hawliau dynol.

Mary



Roedd Mary, nain sy'n byw gyda chlefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint (COPD) eisiau mynd allan i brynu anrhegion Nadolig i'w hwyrion a'i hwyresau cyn iddi farw. Roedd ei gweithiwr gofal o blaid gwneud i hyn ddigwydd drwy wrando ar beth oedd yn bwysig iddi a threfnu'r holl gyfarpar hanfodol ar gyfer y trip hwn. Aeth allan gyda'r gweithiwr gofal a chwblhau ei siopa Nadolig gan gael cyfle i sgwrsio, ac fe gafodd goffi yn Starbucks am y tro cyntaf.

David



Roedd David yn cael ei annog i symud i mewn i lety gwarchod ond dywedwyd wrtho na fyddai'n cael mynd â'i gath gydag ef. Roedd gweithiwr cymdeithasol dynodedig newydd David yn deall bod ei gath (Cassie) yn bwysig iddo, oherwydd bod y gath ganddo pan oedd ei wraig yn dal yn fyw. Fe wnaeth y gweithiwr cymdeithasol drafod â'r llety gwarchod i ganiatáu i'w gath fyw gydag ef, a gwneud cynlluniau ar gyfer pwy fyddai'n gofalu am y gath pryd bynnag y byddai David yn mynd i'r ysbyty. Mae David nawr yn aelod o'r pwyllgor yn ei gyfadeilad, sy'n addas o ystyried ei brofiad blaenorol fel cynghorydd.

Mal



Roedd Mal, sydd â sglerosis ymledol, yn mynd i'r gwely am 9pm bob nos oherwydd mai dyna pryd oedd y gweithwyr gofal yn dod i'w weld. Yn y cyfarfod adolygu, esboniodd Mal y byddai'n well ganddo ddewis ei amser gwely ei hun. Roedd y therapydd galwedigaethol yn rhan o'r broses o ddod o hyd i ateb; canlyniad hyn oedd bod Mal wedi cael cadair ostwng (recliner) sydd hefyd yn wely. Mae'n gallu dewis ei amser gwely ei hun nawr.

Pobl hŷn mewn carchar



Byddai carchar oedd yn cynnwys pobl hŷn yn darparu cyfarpar cerdded anaddas i'r rheini oedd yn cael trafferth cerdded. Roedd hyn yn golygu nad oeddent yn gallu cerdded o gwmpas y carchar yn rhwydd fel carcharorion eraill. Mae'r Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn nodi mai awdurdodau lleol, nid carchardai, sy'n gyfrifol am ddarparu gofal cymdeithasol. Fodd bynnag, gan weithio gyda thîm gofal cymdeithasol, fe wnaeth 'system cyfeillion' fewnol lwyddo i sicrhau y byddai'r bobl hynny roedd angen cyfarpar cerdded arnynt yn gallu cael rhai addas i'w hanghenion eu hunain. Drwy gydweithio, fe wnaeth y cyfeillion a'r tîm gofal cymdeithasol sicrhau bod yr unigolion, pan oeddent yn cael eu rhyddhau, eisoes yn fwy annibynnol ac yn ymwybodol o sut gallai gofal cymdeithasol eu helpu nhw yn y gymuned pe bai angen.

Marilyn



Roedd Marilyn yn gofalu am ei gŵr. Yn anffodus, torrodd ei ffêr, a oedd yn golygu y gallai fod angen iddi aros yn yr ysbyty am hyd at dair wythnos. Byddai hyn wedi gwneud ei gorbryder yn waeth oherwydd ei bod eisiau bod gartref i allu gofalu am ei gŵr. Fe wnaeth gwasanaeth weithio gyda hi mewn ffordd a oedd yn ei galluogi i fynd adref ac a oedd yn rhoi'r cymorth oedd ei angen arni i barhau i ofalu am ei gŵr gartref.

Cartref gofal



Roedd perthnasoedd a phobl yn rhan ganolog o'r dull a ddefnyddiwyd mewn cartref gofal, a oedd yn golygu bod preswylwyr yn teimlo eu bod yn rhan o deulu. Roedd staff yn cael eu hannog, yn ogystal â chanolbwyntio ar dasgau gwaith, i eistedd i lawr a chael paned a sgwrs gyda phreswylwyr. Roedd siop fach oedd yn cael ei rhedeg gan breswylwyr ar y safle, lle gallai preswylwyr eraill brynu pethau a chymdeithasu, a oedd hefyd yn creu synnwyr o gymuned.

Eileen



Cyn i Eileen fynd yn sâl a dechrau defnyddio cadair olwyn, bu'n aros yn yr ysbyty am gyfnod hir. Roedd hi wedi bod yn berson gweithgar erioed, yn cymryd rhan mewn pwyllgorau a gwaith elusennol, ac roedd hi eisiau parhau i wneud hynny. Drwy weithio gyda'i darparwr, fe wnaeth Eileen gynllunio'r cymorth o gwmpas ei bywyd drwy fynd i gyfarfodydd pwyllgor ac apwyntiadau personol. Roedd yn gallu bancio unrhyw oriau cymorth heb eu defnyddio a'u 'gwario' drwy fynd allan i'r gymuned. Cyn rhoi hyn ar waith, byddai'n treulio hyd at 20 awr y diwrnod yn gwylio'r teledu.

Ambiwlans Sant Ioan



Mae Ambiwlans Sant Ioan yn rhedeg canolfan ddydd lle gall pobl hŷn ddod at ei gilydd a chymryd rhan mewn gweithgareddau fel dawnsio, canu a chymdeithasu. Mae pwll dŵr ar y safle lle gall pobl â dementia eistedd a gwylio'r pysgod. Gall pobl hŷn wneud gweithgareddau garddio fel tyfu a chasglu llysiau a ffrwythau.

Egwyddorion y Cenhedloedd Unedig ar gyfer Pobl Hŷn a Hawliau Dynol

Mae'r straeon byrion canlynol yn dangos sut mae egwyddorion y Cenhedloedd Unedig o ran urddas, annibyniaeth, cyfranogiad, gofal a hunangyflawniad wedi cael eu cynnal. Mae rhai straeon hefyd yn trafod enghreifftiau mewn perthynas â'r Ddeddf Hawliau Dynol.

Urddas

Dylai pobl hŷn allu byw gydag urddas ac yn ddiogel a bod yn rhydd o gamfanteisio a cham-drin corfforol neu feddyliol.

David



Cafodd ei urddas a'i hawl i ddewis eu cynnal drwy barchu ei farn a chydabod bod y gath yn bwysig iddo.

Mal



Drwy gael gwely/cadair yn hytrach na gofalwyr yn galw heibio gyda'r nos, roedd Mal yn gallu mwynhau ei urddas drwy fynd i'r gwely pryd bynnag roedd yn dymuno gwneud hynny, yn hytrach nag am 9pm bob nos.

Eileen



Cafodd reolaeth yn ôl drwy fancio ei horiau, felly roedd yn gallu cynnal ei hurddas drwy allu cynllunio ei gofal o gwmpas ei diddordebau a'i hapwyntiadau.

Pobl hŷn mewn carchar



Cyn cael y cyfarpar cerdded, roedd carcharorion hŷn yn ceisio 'gwneud y tro' gyda ffyn o wahanol feintiau. Gellid dadlau y byddent wedi cael eu hamddifadu o'u hurddas ac wedi teimlo cywilydd pe baent wedi parhau i ddefnyddio'r ffyn hyn. Roedd y rheini a gafodd gyfarpar cerdded yn gallu symud o gwmpas y carchar gydag urddas.

Cartref gofal



Roedd y ffaith bod staff yn cael paned a sgwrs gyda'r preswylwyr ac yn defnyddio dull sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn golygu bod urddas y preswylwyr yn cael ei gynnal a'i hyrwyddo oherwydd doedd y gofal ddim yn seiliedig ar dasgau yn unig.

Ambiwlans Sant Ioan



Yn y ganolfan ddydd, roedd pobl hŷn yn cael eu hannog i gael hwyl a chymryd rhan lawn mewn amryw o weithgareddau, a oedd yn golygu bod eu hurddas yn cael ei gynnal.

Dylai pobl hŷn gael eu trin yn deg heb ystyried eu hoedran, rhyw, cefndir hiliol neu ethnig, anabledd neu statws arall, a chael eu gwerthfawrogi yn annibynnol ar eu cyfraniad economaidd.

Mary



Cafodd ei pharchu a'i thrin yn gyfartal fel person yn ei rôl fel nain, yn hytrach na chael ei thrin fel rhywun sy'n byw gyda chlefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint yn unig.

David



Ni chafodd ei drin yn deg oherwydd fe gafodd ei annog i gael gwared â'i gath. Unwaith y daethpwyd i ddeall mai'r gath oedd yn bwysig iddo mewn gwirionedd, cafodd ei drin yn deg.

Mal



Er ei fod wedi gorfod gadael ei swydd a'i fod yn byw gydag MS, cafodd ei drin yn deg er gwaethaf ei statws a'i broblemau iechyd. Cafodd ei weld fel unigolyn yn ei rôl fel gŵr ac fel person a allai gymryd rhan mewn gwaith gwirfoddol.

Eileen



Cafodd ei thrin yn deg oherwydd fe lwyddodd i esbonio beth oedd yn bwysig iddi hi, yn enwedig o ran gallu bancio ei horiau. Cafodd ei thrin fel unigolyn, yn hytrach na rhywun oedd 'angen cymorth'.

Annibyniaeth

Dylai pobl hŷn allu byw mewn amgylcheddau diogel y gellir eu haddasu i'w dewisiadau personol a'u gallu fel mae'n newid.

Mal



Oherwydd bod cadair ostwng (recliner) wedi cael ei darparu yn hytrach na'r ymweliad arferol am 9pm, roedd yn gallu byw mewn amgylchedd diogel a hyblyg a oedd yn bodloni ei ddewisiadau personol ef a'i wraig.

Eileen



Oherwydd bod ei horiau'n cael eu bancio, roedd yn gallu cael dewis a rheolaeth o ran ei dewisiadau personol ei hun. Roedd y gweithiwr gofal yn gallu addasu ei hystafell fyw i sicrhau bod ei heitemau personol wedi'u lleoli mewn mannau lle gallai Eileen gael gafael arnynt yn gyflym, yn hawdd ac yn ddiogel.

Pobl hŷn mewn carchar



Roedd y ffaith bod cyfarpar cerdded yn cael ei ddarparu i garcharorion hŷn yn golygu eu bod yn gallu cael mynediad i'r llyfrgell ac adrannau o'r carchar yn ddiogel ac yn annibynnol.

Marilyn



Fe wnaeth y cynllun helpu Marilyn i fynd adref a pharhau i gefnogi ei gŵr er gwaethaf ei hanaf. Fe wnaeth y gwasanaeth alluogi Marilyn i fod yn hyblyg yn unol ag anghenion ei gŵr.

Cartref gofal



Cafodd y staff eu hannog i ddefnyddio ymarfer sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, a oedd yn golygu bod preswylwyr yn gallu mwynhau bod yn ddiogel mewn amgylchedd teuluol diogel a hyblyg, yn seiliedig ar eu dewisiadau personol eu hunain.

Dylai pobl hŷn allu byw gartref am gyn hired â phosib.

Mal



Roedd y trefniant newydd yn golygu bod Mal yn gallu parhau i fyw gartref.

Eileen



Gyda'r pecyn gofal ar waith ac oriau'n cael eu bancio, gallai Eileen aros gartref ar ôl bod yn yr ysbyty am gyfnod hir.

Marilyn



Fe wnaeth y gwasanaeth alluogi Marilyn i fynd adref ac aros yno yn hytrach nag aros yn yr ysbyty am hyd at dair wythnos.

Cymryd rhan

Dylai pobl hŷn barhau'n integredig mewn cymdeithas, cymryd rhan yn y gwaith o ffurfio a gweithredu polisïau sy'n effeithio'n uniongyrchol ar eu lles a rhannu eu gwybodaeth a'u sgiliau gyda'r cenedlaethau iau.

David



Drwy fod yn rhan o'r pwyllgor yn ei gyfadeilad, roedd yn gallu cymryd rhan weithredol a chyfrannu at unrhyw bolisïau fyddai'n effeithio ar ei lesiant.

Dylai pobl hŷn allu ceisio a datblygu cyfleoedd am wasanaeth i'r gymuned a gwasanaethu fel gwirfoddolwyr mewn swyddi priodol i'w diddordebau a'u galluoedd.

David



Drwy fod yn rhan o'r pwyllgor, roedd gan David lais a gallai gynrychioli pobl eraill yn y cyfadeilad roeddent yn byw ynddo. Er bod ei ddyddiau fel cynghorydd drosodd, roedd yn dal yn gallu gwasanaethu mewn modd tebyg.

Mal



Er bod Mal wedi ymddiswyddo oherwydd salwch i ddechrau, cafodd ei annog i gymryd rhan mewn rhywfaint o gyfleoedd gwirfoddoli.

Eileen



Gallai barhau wirfoddoli a chymryd rhan mewn gwaith gwirfoddol.

Pobl hŷn mewn carchar



Roedd y cynllun yn golygu bod pobl hŷn yn y carchar yn gallu bod yn gyfeillion oedd yn gwasanaethu eu cymuned eu hunain yn y carchar.

Cartref gofal



Roedd y siop, a oedd yn cael ei rhedeg gan breswylwyr, yn darparu gwasanaeth i'r gymuned yn y cartref gofal.

Ambiwlans Sant Ioan



Gallai pobl hŷn ddarparu gwasanaeth i gymuned y ganolfan oherwydd roeddent yn cael cyfle i hel llysiau, fel ffa dringo.

Dylai pobl hŷn allu ffurfio mudiadau neu
gymdeithasau o bobl hŷn.

Pobl hŷn mewn carchar



**Drwy sefydlu'r cynllun cyfeillion, roedd pobl hŷn yn y carchar yn rhydd
i ffurfio cymdeithas i'w cefnogi ei gilydd.**

Gofal

Dylai pobl hŷn elwa o ofal a gwarchodaeth teulu a chymuned yn unol â system pob cymdeithas o werthoedd diwylliannol.

Mary



Roedd y gofal yn y gymuned yn golygu ei bod yn gallu uniaethu â'i rôl fel nain a gwerthoedd y rôl honno, yn hytrach na chael ei hadnabod fel person sy'n byw gyda COPD yn unig.

David



Cafodd gymorth oedd yn parchu ei werthoedd diwylliannol yn y pen draw. Mae hyn yn unol â gwerthoedd diwylliannol David, lle mae anifeiliaid yn cael eu hystyried yn rhan bwysig o fywyd teuluol a phreifat.

Mal



Yn flaenorol, roedd wedi bod yn aros i fynd i'r gwely am 9pm bob nos. Derbynnir yn gyffredinol y gall unigolion fynd i'r gwely pryd bynnag a fynnant, yn ddibynnol ar eu gweithgareddau'r diwrnod hwnnw. Oherwydd bod Mal yn gallu dewis ei amser gwely ei hun, byddai'n elwa o dreulio mwy o amser gyda'i deulu.

Eileen



Mae'r gwerth o gael dewis a rheolaeth fel unigolyn yn rhan hanfodol o ddiwylliannau pobl. Roedd yn gallu bancio ei horiau gofal a'u defnyddio'n hyblyg yn unol â'i hapwyntiadau personol.

Marilyn



Yn aml, bydd gŵr/gwraig neu bartner yn ymgymryd â rôl ofalu os yw eu partner yn wael. Yn yr achos hwn, roedd Marilyn yn gallu gofalu am ei gŵr oherwydd fe wnaeth y gwasanaeth weithio gyda hi i wneud i hyn ddigwydd.

Cartref gofal



Mae cynhwysiant teuluol yn werth a dderbynnir yn gyffredinol yn niwylliant ein cymdeithas. Yn hytrach na theimlo eu bod yn byw mewn cartref gyda phobl yn gweithio ynddo, roedd y preswylwyr yn teimlo eu bod yn rhan o deulu mwy a oedd yn cynnwys y staff gofal.

Ambiwlans Sant Ioan



O fewn normau diwylliannol cymdeithas, dylai pobl gael cyfle i fwynhau natur. Roedd y ganolfan ddydd yn cynnig yr un cyfleoedd i bobl â dementia.

Dylai pobl hŷn gael mynediad at ofal iechyd i'w helpu i gadw neu adfer y lles corfforol, meddyliol ac emosiynol gorau posibl ac i atal neu ohirio gwaeledd rhag cychwyn.

Mary



Roedd ganddi fynediad at ofal iechyd mewn ffordd oedd yn golygu y gallai fod yn symudol y tu allan i'r cartref. Byddai trefnu iddi fynd allan, profi rhywbeth newydd a chael sgwrs wedi bod yn gadarnhaol i'w llesiant meddyliol ac emosiynol.

David



Roedd poeni am bwy fyddai'n gofalu am ei gath pan fyddai angen iddo fynd i'r ysbyty yn ei wneud yn wael. Pan glywyd pryderon David o'r diwedd, a phan gafodd gymorth gan ofal cymdeithasol mewn ffordd oedd yn canolbwyntio ar y person, roedd yn gallu cael mynediad at ofal iechyd heb boeni am Cassie. O ganlyniad i hyn, fe wnaeth ei lesiant emosiynol a chorfforol wella.

Mal



Roedd y darparwr gofal iechyd yn gallu ymateb i beth oedd yn bwysig i Mal. Doedd dim rhaid iddo aros i fynd i'r gwely ar yr un amser bob diwrnod, felly roedd ei lesiant meddyliol ac emosiynol yn cael eu cynnal.

Eileen



Gan ddefnyddio'r oriau roedd hi wedi'u bancio, dysgodd Eileen sut i ddefnyddio trafniadaeth gyhoeddus er mwyn helpu i fynd i'r afael â'i llesiant meddyliol ac emosiynol. Teithiodd i'r Barri ar y trê'n i gael sglodion ac mae'n awr yn cynllunio teithiau bws.

Pobl hŷn mewn carchar



Roedd gan y bobl hŷn yn y carchar fynediad at ofal iechyd/cymdeithasol ac fe gawsant gyfarpar cerdded er mwyn gallu cadw'n gorfforol egnïol. Roeddent yn gallu ymweld â'r llyfrgell, a oedd yn golygu eu bod yn gallu cadw'n feddyliol egnïol hefyd.

Marilyn



Roedd gallu mynd adref a gofalu am ei gŵr yn gwella ei llesiant meddyliol ac emosiynol. Pe bai Marilyn wedi aros yn yr ysbyty, byddai wedi achosi llawer o drallod iddi.

Cartref gofal



Roedd preswylwyr yn teimlo eu bod yn rhan o deulu, a oedd yn golygu bod eu llesiant meddyliol ac emosiynol yn cael ei gynnal.

Ambiwlans Sant Ioan



Fe wnaeth un o gyfranogwyr y ganolfan ddydd golli hyder, a oedd yn golygu ei bod hi heb fod allan ers pedwar mis. Fe wnaeth y prosiect hwn ei galluogi i fynd i'r ganolfan a chwrdd â phobl eraill, a roddodd hwb i'w hyder. Roedd budd ychwanegol i hyn, sef mynd i'r afael â'i llesiant meddyliol ac emosiynol, yn ogystal ag atal/oedi salwch posibl arall.

Dylai pobl hŷn gael mynediad at wasanaethau cymdeithasol a chyfreithiol i wella eu hymreolaeth, eu gwarchodaeth a'u gofal.

Mary



Roedd cael pecyn cymorth hyblyg (h.y. ymateb i'w chanlyniadau personol) yn galluogi'r nain i gael mynediad at wasanaethau cymdeithasol ac i gynnal ei hymreolaeth fel nain, nid fel person â COPD yn unig.

David



Roedd cael mynediad at ofal cymdeithasol priodol yn golygu y gallai barhau i ofalu am Cassie. Yn ogystal â hyn, roedd cael cymorth yn ei gyfateilad yn golygu ei fod yn gallu cynnal ei rôl fel aelod o'r pwyllgor, gan gynnal ymreolaeth yn hytrach na chael ei weld fel person hŷn roedd angen gofalu amdano yn unig.

Mal



Roedd cael mynediad at wasanaethau gofal cymdeithasol, yn unol â'r Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014, yn golygu ei fod yn gallu gwneud penderfyniadau am ei amser gwely. Fe wnaeth gofal priodol wella ei ymreolaeth.

Eileen



Roedd bancio ei horiau yn golygu bod ei gofal yn cael ei ddarparu mewn ffordd lle gallai gynnal ei hymreolaeth.

Pobl hŷn mewn carchar



Roedd gan bobl hŷn yn y carchar fynediad at wasanaethau cymdeithasol ac fe roddwyd cyfarpar priodol iddynt, yn hytrach na ffyn oedd ddim yn ddefnyddiol nac yn ddiogel. Fe wnaeth hyn gynnal eu hymreolaeth.

Marilyn



O ganlyniad i gael mynediad at wasanaethau cymdeithasol, gallai barhau yn ei rôl fel gwraig a gofalwr, yn hytrach na chael ei thrin fel claf wedi torri ei ffêr oedd angen aros yn yr ysbyty.

Ambiwlans Sant Ioan



Yn y ganolfan, roedd y gweithgareddau – fel dawnsio, gwrando ar gerddoriaeth a garddio – yn dangos bod y gwasanaeth yn galluogi pobl hŷn i gynnal eu hymreolaeth drwy gymryd rhan mewn gweithgareddau a oedd o ddiddordeb iddyn nhw. Darparwyd trafndiaeth i sicrhau bod pobl hŷn yn gallu cyrraedd y ganolfan.

Dylai pobl hŷn allu defnyddio lefelau priodol o ofal sefydliadol sy'n darparu gwarchodaeth, adferiad ac ysgogiad cymdeithasol a meddyliol mewn amgylchedd tosturiol a diogel.

Pobl hŷn mewn carchar



Roedd y system cyfeillion yn golygu bod y rheini sy'n cael eu cefnogi a'r rheini sy'n darparu'r cymorth i garcharorion eraill yn cael budd o ysgogiad cymdeithasol a meddyliol.

Cartref gofal



Gall rhyngweithio cymdeithasol ei hun fod yn fath o adsefydlu. Roedd y gweithgareddau ar y safle, gan gynnwys y siop, digwyddiadau cymdeithasol a chael paned o de gyda phreswylwyr a staff gofal yn golygu eu bod yn cael ysgogiad meddyliol.

Dylai pobl hŷn allu mwynhau hawliau dynol a rhyddid sylfaenol wrth fyw mewn unrhyw gyfleuster gwarchod, gofal neu driniaeth, gan gynnwys parch llawn tuag at eu hurddas, eu credoau, eu hanghenion a'u preifatrwydd. Rhaid gwneud penderfyniadau cywir am eu gofal ac ansawdd eu bywydau hefyd.

David



Roedd cael y rhyddid i ymweld â fflat ei ffrind yn annibynnol a mynd i nosweithiau ffilm yn golygu ei fod yn gallu cynnal ei breifatrwydd. Roedd bod yn aelod o'r pwyllgor yn ei alluogi i fod yn rhan o'r broses gwneud penderfyniadau ynghylch dulliau gofal yn ei gyfadeilad.

Hunangyflawniad

Dylai pobl hŷn allu manteisio ar gyfleoedd i ddatblygu eu potensial yn llawn.

David



Drwy fod yn rhan o'r pwyllgor, roedd gan David gyfleoedd i ddatblygu ei botensial.

Mal



Cafodd gyfleoedd i gymryd rhan mewn gweithgareddau amrywiol ac roedd yn cael ei annog i wneud rhywfaint o waith gwirfoddol a allai ganiatáu iddo ddatblygu ei botensial yn llawn.

Eileen



Roedd ei phecyn gofal, a oedd yn cynnwys bancio oriau, yn golygu bod Eileen yn gallu mynd i gyfarfodydd a mynd ar drywydd cyfleoedd. Roedd gan Eileen ddewis a rheolaeth dros sut oedd ei horiau gofal yn cael eu dyrannu.

Pobl hŷn mewn carchar



Roedd y system cyfeillion yn golygu bod pobl hŷn yn y carchar yn cael cyfle i fod yn gyfaill a chymryd rhan mewn gweithgareddau fel mynd i'r llyfrgell, a allai ddatblygu eu potensial.

Cartref gofal



Gallai preswylwyr ddatblygu eu potensial drwy weithio yn y siop a gweini ar breswylwyr eraill.

Dylai pobl hŷn gael mynediad at adnoddau addysgol, diwylliannol, ysbrydol a hamdden cymdeithas.

Mary



Gall gwneud siopa Nadolig a gweld y goleuadau a'r addurniadau mewn mannau cyhoeddus gael eu hystyried yn rhan o 'ddiwylliant' a thraddodiad y Nadolig. Roedd y nain yn defnyddio 'adnoddau hamdden cymdeithas' drwy siopa a chael coffi yn Starbucks.

Eileen



O ganlyniad i'r pecyn cymorth hyblyg, gallai Eileen ymweld ag Ynys y Barri i gael sgldion. Gallai fwynhau cael mynediad at gyfleoedd hamdden y tu allan i'w chartref.

Cartref gofal



Roedd y siop ar y safle yn golygu bod preswylwyr yn gallu cael mynediad at weithgareddau hamdden. Roedd cael paned o de gyda staff a phreswylwyr eraill yn caniatáu i bobl ymgysylltu drwy ryngweithiad personol.

Ambiwllans Sant Iwan



Gallai'r bobl hŷn gael mynediad at adnoddau diwylliannol, ysbrydol a hamdden drwy amryw o weithgareddau fel cerddoriaeth, canu, mynd allan i'r ardd a mwynhau'r pwll dŵr.

Deddf Hawliau Dynol 1998

Yn ogystal â'r ddyletswydd sylw dyledus o dan Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014, mae Deddf Hawliau Dynol 1998 yn ei gwneud yn anghyfreithlon i awdurdod cyhoeddus (ac mae hynny'n cynnwys rhai darparwyr preifat) weithredu mewn ffordd sy'n anghydnaws â hawl o dan y Confensiwn Ewropeaidd ar Hawliau Dynol. Mae dyletswydd llawer cryfach na'r un sy'n ymwneud â sylw dyledus – rhaid i awdurdodau lleol allu dangos bod eu gweithredoedd yn gydnaws â hawliau'r person dan y Confensiwn.

Erthygl 3: Yr hawl i beidio â chael eich poenydio na chael eich trin yn annynol na'n ddiraddiol

Pobl hŷn mewn carchar



Ni wnaeth y bobl hŷn yn y carchar wynebu'r driniaeth ddiraddiol y byddent wedi'i chael pe baent wedi parhau i ddibynnu ar gyfarpar anaddas. Roedd cael y cyfarpar cerdded yn golygu eu bod wedi cael eu trin yn dosturiol a chadw eu hurddas.

Erthygl 5: Yr hawl i ryddid a diogelwch

Mary



Fe wnaeth y gweithiwr, gan ddefnyddio egwyddorion sy'n canolbwyntio ar unigolion a chanlyniadau, drefnu'r cyfarpar angenrheidiol i helpu'r nain i fynd allan, gan olygu nad oedd yn cael ei hamddifadu o'i rhyddid a'i bod yn cael mynd allan o'r tŷ.

Eileen



O'r blaen, roedd yn aros gartref ac yn gwylio teledu am hyd at 20 awr y diwrnod. Fodd bynnag, gyda'r gallu i fancio oriau, roedd gan Eileen ryddid i ymweld â gwahanol leoedd.

Marilyn



Gyda chymorth y gwasanaeth, roedd Marilyn yn gallu mynd adref ac felly roedd ei hawl i ryddid yn cael ei chynnal.

Ambiwlans Sant Ioan



Fe wnaeth y gwasanaeth dydd ddarparu trafnidiaeth, a oedd yn golygu bod pobl hŷn yn gallu gadael eu cartrefi, cael y rhyddid i gwrdd ag eraill a chael hwyl.

Erthygl 8: Yr hawl i barch at fywyd preifat a theuluol, a gohebiaeth

Mary



Ei chanlyniadau personol oedd prynu anrhegion i'w hwyrion a'i hwyresau. Roedd cefnogi'r gweithgaredd hwn yn ei galluogi ei gynnal ei bywyd teuluol. Roedd yn gallu prynu'r anrhegion ei hun yn hytrach na dibynnu ar drydydd parti, fel gwasanaeth cymorth neu wasanaeth siopa/cludo, ac felly cafodd ei phreifatrwydd a'i hawl i ddewis eu cynnal.

David



Roedd cydnabod bod y gath yn rhan sylfaenol o'i fywyd a'i gartref yn golygu bod y staff gofal cymdeithasol yn parchu ei ddymuniadau a'i hawl i ddewis. Roedd ei fywyd preifat wedi'i warchod.

Mal



Roedd ei fywyd preifat ac yn ei gartref yn cael ei barchu o ran ei benderfyniadau a'i ddewis i gael gwely/cadair yn yr ystafell fyw. Roedd hefyd yn golygu ei fod yn gallu mwynhau ei fywyd teuluol.

Marilyn



Roedd yn bwysig i Marilyn fod gartref i ofalu am ei gŵr. Byddai aros yn yr ysbyty am gyfnod hir wedi golygu peidio â chael mynediad at ei bywyd teuluol.

Protocol 1, Erthygl 1: Hawl i fwynhau eich eiddo mewn heddwch

David



Cafodd ei symud i eiddo lle roedd yn gallu cadw Cassie ac yn gallu mwynhau ei gartref mewn heddwch. Roedd cynlluniau wrth gefn ar gyfer gofal y gath yn golygu bod David yn dawl ei feddwl y byddai rhywun yn gofalu am Cassie pan nad oedd gartref.

Mal



Roedd yn gallu mwynhau ei eiddo mewn heddwch pan oedd llai o weithwyr gofal yn ymweld â'i eiddo.

Marilyn



Drwy gael ei chefnogi gan y gwasanaeth i fynd adref yn gyflym, cafodd hawl Marilyn i fwynhau ei heiddo mewn heddwch ei chynnal.

Geirfa

Camfanteisio

Y weithred (er enghraifft rhywiol, troseddol neu ariannol) o ddefnyddio rhywun mewn modd annheg er eich budd eich hun.

Llesiant

Mae llesiant yn gysyniad eang sy'n cynnwys:

- llesiant corfforol, meddyliol ac emosiynol
- cael eich amddiffyn rhag camdriniaeth ac esgeulustod
- mynediad at addysg, hyfforddiant a gweithgareddau hamdden
- cymorth gyda pherthnasoedd
- llety addas
- a sicrhau hawliau a hawlogaethau.

Sylw dyledus

Mae 'sylw dyledus' yn bwysig ac mae'n golygu mwy na thicio blwch, ond nid yw mor gryf â dyletswydd i wneud rhywbeth. Mae'n ei gwneud yn ofynnol bod awdurdodau'n defnyddio Egwyddorion y Cenhedloedd Unedig. Pan mae awdurdod lleol yn cyflawni ei ddyletswyddau o dan y Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014, rhaid iddo ymgorffori'r egwyddorion yn ei broses gwneud penderfyniadau. Rhaid i'r awdurdod allu dangos sut mae wedi defnyddio'r egwyddorion. Mae'r ddyletswydd yn helpu defnyddwyr gwasanaethau i ddatblygu a gwella'r gwasanaeth.

Mesur y Gymraeg (Cymru) 2011

Mae datblygiadau ym mholisi iaith a'r gyfraith yn golygu bod rhaid i ddarparwyr gwasanaethau cymryd camau rhesymol i sicrhau eu bod yn gallu darparu gwasanaeth gofal dwyieithog. Rhaid iddynt wneud hwn fel rhan o'r Safonau Iaith Gymraeg i gyrff cyhoeddus yng Nghymru. Mae'r Safonau hyn hefyd yn berthnasol i gwmnïau trydydd parti, asiantaethau a sefydliadau sy'n darparu gwasanaethau gofal ar ran cyrff cyhoeddus, fel awdurdoau lleol.