

Hawliau Gydol Oes yw Hawliau Dynol

 **age Cymru**
Creu Cymru oed gyfeillgar



Cyflwyniad

Hawliau sylfaenol yw hawliau dynol sy'n perthyn i bob un ohonom oherwydd ein bod yn ddynol. Maent yn ymgorffori'r gwerthoedd allweddol sy'n sail i'n cymdeithas megis tegwch, urddas, cydraddoldeb a pharch.

Mae hawliau dynol yn ffordd bwysig o ddiogelu pob un ohonom, yn enwedig y rheini a allai wynebu camdriniaeth, esgeulustod ac unigedd. Yn bwysicaf oll, mae'r hawliau hyn yn rhoi pŵer inni ac yn ein galluogi ni i godi ein lleisiau a herio triniaeth wael gan awdurdod cyhoeddus.

Wrth i ni heneiddio, mae gennym hawl o hyd i'r un hawliau dynol ag y cawsom ein geni gyda nhw. Weithiau gall y pwnc hawliau dynol swnio'n haniaethol neu'n academaidd. Ond bob dydd rydym yn profi sefyllfaoedd sy'n ymwneud â'n hawliau dynol.

Gellir ei ddarllen ochr yn ochr â'r llyfrynnau [Gwneud i Hawliau Weithio i Bobl Hŷn](#) a gynhyrchwyd gan Gofal Cymdeithasol Cymru mewn partneriaeth â Llywodraeth Cymru, ac adnoddau dysgu [Hwb Gofal Cymdeithasol Cymru](#) ar ddarparu eiriolaeth broffesiynol. Mae dwy fersiwn o Gwneud i Hawliau Weithio i Bobl Hŷn. Nod y fersiwn gyntaf yw helpu cyrff cyhoeddus i gydymffurfio â Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 a Deddf Hawliau Dynol 1988, yn ogystal ag Egwyddorion y Cenhedloedd Unedig ar gyfer Pobl Hŷn. Mae'r fersiwn hwn ar gael yma: [Hawliau pobl hŷn i gael gofal a chymorth | LLYW.CYMRU](#). Mae'r ail fersiwn wedi'i hysgrifennu gyda'r cyhoedd mewn golwg, mewn iaith glir. Mae'r llyfryn hwn ar gael yma: [Eich hawliau i gael gofal a chymorth fel person hŷn | LLYW.CYMRU](#).

Yn yr un modd, yn 2013 cynhyrchodd Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru Ddatganiad o Hawliau Pobl Hŷn Cymru. Mae hwn yn parhau i fod yn ganllaw rhagorol i hawliau pobl hŷn. Mae'n nodi pa hawliau sydd yn ddisgwyliedig, a sut maent yn berthnasol i wahanol Erthyglau o'r Ddeddf Hawliau Dynol.

Mae llawer o ganllawiau rhagorol eraill ar eiriolaeth a hawliau dynol. Rydym yn rhestru rhai ar ddiwedd y pecyn cymorth hwn.

Ar gyfer pwy mae'r pecyn cymorth hwn?

Gall pobl hŷn ac unrhyw un sy'n eirioli ar ran pobl hŷn ddefnyddio'r pecyn cymorth hwn. Gallai hyn gynnwys ffrindiau, teulu, gofalwyr, gweithiwr proffesiynol neu eiriolwr gwirfoddol. Gobeithiwn bydd y pecyn yn helpu i gefnogi trafodaethau gwybodus am hawliau dynol mewn sgysiau am iechyd, gofal cymdeithasol a thai.

Ar hyn o bryd mae Age Cymru yn darparu dau brosiect eiriolaeth: y prosiect eiriolaeth dementia a HOPE. Mae ein prosiect eiriolaeth dementia yn gweithio gydag eiriolwyr cyflogedig i gefnogi pobl sy'n byw gyda dementia i leisio eu barn ynglŷn â phenderfyniadau sy'n cael eu gwneud. Mae ffurflenni atgyfeirio a manylion cyswllt i'w [gweld ar ein gwefan](#). Mae HOPE (Helpu eraill i gymryd rhan ac ymgysylltu) yn darparu cymorth eiriolaeth annibynnol drwy rwydwaith o wirfoddolwyr hyfforddedig. Os hoffech wybod mwy am hyn neu os hoffech wirfoddoli ar gyfer y prosiect, cysylltwch â **advocacy@agecymru.org.uk**.

Rydym yn cydnabod bydd gan bawb ddealltwriaeth gwahanol am eirioli a hawliau dynol. Ar ddiwedd y pecyn rydym yn eich cyfeirio at adnoddau eraill a fedrwy eu defnyddio i ehangu eich gwybodaeth. Mae llawer o waith da yn cael ei gyflawni yn y maes hwn, a hoffwn ddatlu hynny.

Os hoffech fwy o wybodaeth am gefnogaeth eiriolaeth gallwch gysylltu gyda llinell gyngor Age Cymru drwy ffonio **0300 303 44 98**. Mae yna nifer o sefydliadau gwych eraill ar gael sydd yn darparu gwasanaethau eiriolaeth. Efallai yr hoffech gysylltu gyda Dewis (<https://www.dewis.wales>), neu cymerwch gipolwg ar y rhestr hon o ddarparwyr gwasanaethau eiriolaeth ar wefan Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru: (<https://www.olderpeoplewales.com/en/assistance/advocacy-hub/providers.aspx>).

Mae'r siarter eiriolaeth hwn yn hawdd i'w ddarllen, ac yn egluro beth allwch ddisgwyl o wasanaeth eiriolaeth, <<http://connectlambeth.org/wp-content/uploads/2020/06/The-Advocacy-Charter-Easy-Read.pdf>>.

Cwis Hawliau Dynol

Cyn ymchwilio ymhellach, beth am brofi eich gwybodaeth am hanes hawliau dynol?

1. Ym mha flwyddyn gwnaeth y Cenhedloedd Unedig ddewis dilyn y Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol?

- a. 1918
- b. 1945
- c. 1948
- d. 1955

2. Ym mha wlad y penodwyd y Comisiynydd Pobl Hŷn cyntaf?

- a. Cymru
- b. Ffindir
- c. Seland Newydd
- d. Gwlad Thai

3. Ym 1991 gwnaeth y Cenhedloedd Unedig ddewis egwyddorion penodol ychwanegol ar gyfer hawliau dynol pobl hŷn, wedi'u trefnu o amgylch themâu. Beth yw'r themâu a ddewiswyd ganddynt?

- a. Lles, cyfranogiad, gofal, hunanfodddhad, ac urddas.
- b. Annibyniaeth, cyfranogiad, gofal, creadigrwydd ac urddas.
- c. Annibyniaeth, ffyniant, gofal, hunanfodddhad, ac urddas.
- d. Annibyniaeth, cyfranogiad, gofal, hunanfodddhad, ac urddas.

4. Gwir neu anwir: Er mwyn torri hawliau dynol rhywun, rhaid i driniaeth annynol neu ddiraddiol fod yn fwriadol ac yn fwriadus?

5. Gwir neu anwir. Mae eich hawl i barch at fywyd preifat a theuluol, cartref a gohebiaeth yn hawl gymwysedig, a gall fod yn gyfyngedig os yw'r cyfyngiad yn angenrheidiol ac yn gymesur?

6. Ym mha flwyddyn y cyflwynwyd y Ddeddf Hawliau Dynol yng Nghymru?

- a. 1997
- b. 1998
- c. 2001
- d. 2010

7. Gwir neu anwir, gallwch ddefnyddio iaith hawliau dynol y tu allan i brosesau cyfreithiol ffurfiol?

8. Beth ydym yn ei alw'r broses o ymgorffori hawliau dynol mewn polisi cyhoeddus yng Nghymru, lle disgwylir i gyrff ystyried hawliau dynol?

- a. Ystyriaeth ddyledus
- b. Sylw dyledus
- c. Hawliau ar waith
- d. Hawliau yng Nghymru

9. Gwir neu anwir, ni allwch fynd ag achosion i Lys Hawliau Dynol Ewrop gan fod y DU bellach wedi gadael yr Undeb Ewropeaidd?

10. Gwir neu anwir, caniateir i ysbytai roi gorchymyn 'Peidiwch â Dadebru' ar eich ffeil os ydych chi'n hŷn na 85 oed?

Atebion

1. C, 2. A, 3. D, 4. Anwir, 5. Gwir, 6. B, 7. Gwir. 8. A. 9. Anwir. 10. Anwir.

Dechrau sgwrs

Gallwch ddefnyddio'r dudalen hon i nodi pa sgôr a gawsoch ar gyfer ein cwis, ac unrhyw beth arall a ddaeth i'r meddwl wrth i chi gwblhau'r cwis. A oedd unrhyw beth yn annisgwyl? Pa gwestiynau ydych chi'n gobeithio cael atebion ar eu cyfer yn y llyfryn hwn?

Mae Kings College, Llundain a Sefydliad Hawliau Dynol Prydain wedi cynllunio offer i helpu pobl i ddechrau sgysiau ar faterion yn ymwneud â hawliau dynol mewn lleoliadau gofal cymdeithasol a chartrefi gofal. Mae prawf personoliaeth a gweithgaredd stori greadigol a fedr ei chwarae gyda dis ar gael i'w lawrlwytho o'r wefan hon: (<https://blogs.kcl.ac.uk/socialcareworkforce/2020/12/10/toolkit-for-reflection-on-human-rights-in-the-context-of-social-care>.)

Maent hefyd wedi cynhyrchu gweithgaredd myfyriol y gallwch roi cynnig arno nawr:

I mi, anthem hawliau dynol (cân neu gerdd) yw...

Pwrpas hawliau dynol i'r bobl rwy'n eu cefnogi yw...

Enghraifft o ble rwy'n gweld hawliau dynol ar waith yw...

Rhywbeth sy'n fy mhoeni am hawliau dynol yw...

Person neu grŵp sydd, yn fy marn i, yn hyrwyddwyr cryf dros hawliau dynol yw...

Credaf fod y cyfrifoldeb am sicrhau bod hawliau dynol yn cael eu bodloni yn perthyn i...

Credaf bod hawliau dynol yn cael eu bodloni pan...



Pe bawn i'n disgrifio hawliau dynol i berson nad oedd wedi clywed am y cysyniad, byddwn yn dweud...

Sut rydym yn siarad am hawliau dynol

Wrth i chi ddarllen am hawliau dynol, rydych yn siŵr o sylwi bod gwahanol sefydliadau'n siarad am hawliau dynol mewn gwahanol ffyrdd. Gall hyn fod yn ddryslyd, ac felly ar y dudalen hon edrychwn ar debygrwydd a gwahaniaethau allweddol rhwng y derminoleg y byddwch yn dod ar ei thraws.

Cyflwynodd yr Athro John Williams, arbenigwr cyfreithiol a Chadeirydd Bwrdd Ymddiriedolwyr Age Cymru, ni i'r dyfyniad hwn gan Eleanor Roosevelt:

“Ble, wedi'r cyfan, y mae hawliau dynol cyffredinol yn dechrau? Mewn manau bach, yn agos at y cartref - mor agos ac mor fach fel na ellir eu gweld ar unrhyw fapiau o'r byd... Oni bai bod gan yr hawliau hyn ystyr yno, nid oes ganddynt fawr o ystyr yn unman. “

Gall hyn ein hatgoffa, pa bynnag iaith a ddefnyddiwn i siarad am hawliau dynol, mai calon pob model yw galluogi pobl i fyw gydag urddas.

	Deddf Hawliau Dynol 1998?	Egwyddorion y Cenedloedd Unedig ar gyfer Pobl Hŷn	Datganiad o Hawliau Pobl Hŷn yng Nghymru
Beth yw'r statws cyfreithiol?	Wedi'u hymgorffori yn y gyfraith ers 2000. Daeth hyn â chytundeb y Confensiwn Ewropeaidd ar Hawliau Dynol i'r gyfraith, ar ôl cael ei lofnodi gyntaf ym 1951.	Mabwysiadwyd gan Gynulliad Cyffredinol y Cenedloedd Unedig ym 1991.	Datblygwyd yng Nghymru yn 2013.
Pam y datblygwyd y ddogfen hon, a beth mae'n ei wneud?	<p>Mae'n nodi'r hawliau sylfaenol sydd gan bob person mewn cyfres o 'Erthyglau'. Mae rhai o'r rhain yn hawliau absoliwt, ac mae rhai ohonynt yn hawliau cymwys.</p> <p>Mae'r erthyglau hyn yn berthnasol i bawb, waeth beth fo'u hoedran neu statws dinasyddiaeth. Mae'r Ddeddf hon yn golygu y gallwch geisio cyfiawnder drwy'r llysoedd a bod yn rhaid i gyrrff cyhoeddus barchu eich hawliau.</p>	<p>Fe'i cyflwynwyd er mwyn adlewyrchu bod pobl yn byw'n hirach, a bod llawer o'r stereoteipiau am oedran hŷn yn anghywir.</p> <p>Mae ganddo lawer iawn o ddylanwad, gan gynnwys ar Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru), a Chymru Sy'n Ystyriol o Oedran: Ein Strategaeth ar gyfer Cymdeithas sy'n Heneiddio.</p>	Datblygwyd gan Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru, ynghyd â'i Grŵp Cyngori. Roedd y grŵp hwn yn cynnwys sefydliadau cenedlaethol a arweinir gan bobl hŷn, megis Senedd Cymru ar gyfer Pobl Hŷn, yn ogystal â Chynghrair Henoed Cymru, yr Athro John Williams, Llywodraeth Cymru a chynrychiolwyr rhanbarthol y Fforwm Partneriaeth Cenedlaethol.

Pam y datblygwyd y ddogfen hon, a beth mae'n ei wneud?	Gallwch ddod ag achosion hawliau dynol i lysoedd y DU yn ogystal ag i'r Llys Ewropeaidd yn Strasbwrg.		Fel Egwyddorion y Cenhedloedd Unedig, mae hyn wedi bod yn ddylanwadol i ddatblygiad polisiau yng Nghymru.
Sut mae'r hawliau wedi'u nodi?	Daw'r erthyglau hyn o hawliau'r Confensiwn Ewropeaidd ar Hawliau Dynol, ac maent yn cydfynd â Datganiad Hawliau Dynol y Cenhedloedd Unedig.	Mae'r Egwyddorion hyn wedi'u grwpio o amgylch themâu: Annibyniaeth, cyfranogiad, gofal, hunanfodddhad, ac urddas.	Caiff pob hawl ei pharu â'r Erthyglau perthnasol o'r Ddeddf Hawliau Dynol, yn ogystal â dyfyniadau perthnasol gan bobl hŷn. Er enghraifft, "Peidiwch â gwneud i mi ganu 'Daisy, Daisy'... Rwy'n hoffi Status Quo."
Sut beth yw'r iaith?	Wedi'i ysgrifennu mewn iaith weddol ffurfiol. Er enghraifft: "mae Erthygl 8 yn diogelu eich hawl i barch at eich bywyd preifat a theuluol". Mae'r erthyglau hyn yn berthnasol i bawb, waeth beth fo'u hoedran neu statws dinasyddiaeth.	Yna caiff pob un o'r themâu hyn eu rhannu'n rhannau llai, wedi'u hysgrifennu mewn iaith glir. Mae dogfen Gofal Cymdeithasol Cymru, Gwneud i Hawliau Weithio i Bobl Hŷn, yn defnyddio Egwyddorion y Cenhedloedd Unedig, gan drefnu eu hastudiaethau achos o dan bob thema.	Mae'r Datganiad yn sôn am hawliau pobl hŷn mewn iaith hygyrch a defnyddio'r person cyntaf, fel eu bod yn hawdd i'w deall. Er enghraifft, "Mae gen i'r hawl i fod yn bwy ydw i." Defnyddiwyd y rhain gennym i strwythuro ein cyfweiliadau yn ein fideo newydd, ac roeddent yn galluogi rhai sgysiau gwych am hawliau dynol.

Yn eich siwrnai gydag eiriolaeth ynghylch hawliau dynol, efallai y bydd angen i chi ddefnyddio un neu fwy o'r ffyrdd hyn o feddwl am hawliau dynol. Er enghraifft, os ydych am gymryd camau cyfreithiol yn erbyn torri hawliau, yna bydd angen i chi ddefnyddio iaith y Ddeddf Hawliau Dynol. Ar gyfer siarad yn benodol am hawliau ac anghenion pobl hŷn, gallai Egwyddorion y Cenhedloedd Unedig ar gyfer Pobl Hŷn eich helpu i gyflwyno'ch achos. Er mwyn gwneud eich iaith yn fwy deniadol, efallai yr hoffech ddefnyddio Datganiad o Hawliau Pobl Hŷn yng Nghymru.

Mae'n bwysig nodi bod oedran yn un o'r nodweddion gwarchoddedig o dan Ddeddf Cydraddoldeb (2010), a dylai'r gyfraith hon eich diogelu rhag gwahaniaethu uniongyrchol, gwahaniaethu anuniongyrchol, aflonyddu ac erledigaeth. Gallwch ddarllen mwy am y Ddeddf Cydraddoldeb ar ein gwefan.

Beth yw eiriolaeth?

Mae eiriolwr yn rhywun sy'n eich cefnogi i gyflwyno eich barn, ac yn eich helpu i sicrhau bod eich hawliau'n cael eu parchu, a bod eich anghenion yn cael eu diwallu. Mae ystod eang o eiriolaeth, o eiriolaeth cymheiriaid, lle mae rhywun sydd â phrofiad bywyd tebyg i chi yn eirioli ar eich rhan, i eiriolaeth statudol, lle mae gennych hawl gyfreithiol i gael eiriolwr.

Yn anffodus, gwyddom y gall stereoteipiau am bobl hŷn olygu y gall eu lleisiau gael eu colli neu eu diystyru wrth wneud penderfyniadau hanfodol ynghylch tai, iechyd a gofal cymdeithasol. Dyna pam mae gwaith eiriolwyr mor bwysig, yn enwedig o ran helpu pobl hŷn i aros yn annibynnol ac yn rhydd o gamdriniaeth.

Bydd eiriolwyr yn gwranddo arnoch, yn rhoi gwybodaeth berthnasol i chi, ac yn eich helpu i archwilio'ch opsiynau. Ni ddylai eiriolwyr fod yn feirniadol amdanoch chi na'r sefyllfa rydych chi ynddi. Gall eiriolwyr hefyd ymgymryd ag ystod o dasgau, gan gynnwys ysgrifennu llythyrau ar eich cyfer, eich cynorthwyo i ysgrifennu llythyrau neu wneud galwadau, eich helpu i baratoi ar gyfer cyfarfodydd pwysig, mynd gyda chi i apwyntiadau, a beth bynnag arall sy'n angenrheidiol yn eich barn chi.

Ni ddylai eiriolwr gyflwyno ei farn ei hun, ond dylai fod yn eich helpu i fynegi eich barn chi, a'ch cefnogi i ddefnyddio a datblygu eich adnoddau hunan-eiriolaeth.

Defnyddiwch y gofod isod i ysgrifennu syniadau am yr hyn rydych chi'n teimlo yw eiriolaeth, a'r hyn nad ydych yn teimlo sydd yn ymwneud ag eiriolaeth. Mae gennym rai awgrymiadau ein hunain ar y dudalen nesaf.

Nid yw eiriolaeth yn

- Gyfeillio
- Cwnsela
- Cyfryngu
- Cyngor. Byddant yn nodi eich opsiynau, ond ni fyddant yn dweud wrthy ch am gymryd camau penodol.
- Diduedd. Ni fydd eiriolwyr yn cyfleu eu barn bersonol eu hunain. Fodd bynnag, weithiau gall gwasanaethau eiriolaeth fod yn gysylltiedig â sefydliad yr ydych yn ceisio dod i gytundeb â nhw, megis cwmnïau ynni. Gallent ddarparu eiriolaeth dda iawn, ond byddant hefyd yn cynrychioli buddiannau eu cyflogwr.
- Dibyniaeth
- Cymorth Cyfreithiol.

Mae eiriolaeth yn ymwneud â

- Cael gwell gwasanaethau
- Cael eich trin yn gyfartal
- Cael eich cynnwys
- Sicrhau bod pŵer cyfartal gan bawb
- Diogelu
- Hawliau
- Datgan achos
- Dylanwadu ar benderfyniadau
- Dod â rhagdybiaethau i ben
- Gweithio mewn ffordd sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn.

Eiriolaeth yw

- Cefnogaeth
- Cynrychiolaeth
- Grymuso
- Dewisiadau
- Hawliau
- Cael llais
- Gwneud Penderfyniadau
- Cyfrinachol, lle bo hynny'n bosibl. Efallai y bydd angen i'ch eiriolwr rannu gwybodaeth â rhywun arall mewn achosion yn ymwneud â diogelu ond ni fydd yn clecian am eich achos nac yn ei rannu'n gyhoeddus.

Mae eiriolaeth Age Cymru bob amser yn rhad ac am ddim, nid yw'n gyfyngedig o ran amser, ac mae'n anfeirniadol.

Mae'r egwyddorion allweddol hyn yn cael eu benthg o'r ddogfen 'Getting In On The Act', a ddatblygwyd gan Age Cymru, mewn partneriaeth ag Anabledd Cymru, Prifysgol Abertawe a'r cyn-Brif Weithredwr Gweithredu dros Eiriolaeth Martin Coyle. Maent yn archwilio Rhan 10 o'r Ddeddf ar eiriolaeth a sut mae eiriolaeth yn cydfynd â rhannau eraill o'r Ddeddf. Mae'r ddogfen hon a gweddill yr adnoddau dysgu ar gael yma: <https://socialcare.wales/hub/hub-resource-sub-categories/advocacy>.

Hawliau Dynol yng Nghymru

Nid yw hawliau dynol yn faes sydd wedi'i ddatganoli, sy'n golygu bod cyfreithiau ynghylch hawliau dynol yn cael eu gwneud gan Senedd y DU yn hytrach na Senedd Cymru.

Fodd bynnag, mae Cymru wedi ymgorffori hawliau dynol drwy 'ymgorffori anuniongyrchol' gan ddefnyddio 'sylw dyledus'. Mae hyn yn golygu bod dyletswydd ar awdurdodau i ystyried hawliau dynol wrth arfer swyddogaethau penodol.

Mae tair enghraifft o hyn, ond i ni'r mwyaf perthnasol yw Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014.

Mae Cymru hefyd wedi gwahaniaethu ei dull o weithredu drwy gyflwyno Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015. Mae'r Ddeddf hon yn ei gwneud yn ofynnol i awdurdodau cyhoeddus ystyried effaith eu penderfyniadau ar gydraddoldeb. Yn 2021, ymunodd y ddyletswydd economaidd-gymdeithasol â hyn, sy'n gosod dyletswydd ar gyrff cyhoeddus i ystyried sut y gall eu penderfyniadau wella canlyniadau cyfartal i'r rhai sydd o dan anfantais economaidd-gymdeithasol.

Os oes gennych ddiddordeb yn ymagwedd Cymru at hawliau dynol, gallech ddarllen adroddiad 2021, 'Cryfhau a hyrwyddo cydraddoldeb a hawliau dynol yng Nghymru', sydd ar gael yma: <https://gov.wales/strengthening-and-advancing-equality-and-human-rights-wales>.

Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014

Daeth y ddeddfwriaeth hon i rym yn 2016. Mae'r Ddeddf yn darparu'r fframwaith cyfreithiol ar gyfer gwella lles pobl sydd angen gofal a chymorth, a gofaluwr sydd angen cymorth, ac ar gyfer trawsnewid gwasanaethau cymdeithasol yng Nghymru. Nod y Ddeddf yw rhoi mwy o ryddid i bobl benderfynu pa wasanaethau sydd eu hangen arnynt, gan roi llais a rheolaeth gryfach iddynt.

Egwyddorion sylfaenol y Ddeddf yw:

- **Llais a rheolaeth** – rhoi'r unigolyn a'i anghenion wrth wraidd eu gofal, a rhoi llais iddynt a chyfle iddynt reoli a chyflawni'r canlyniadau fyddai'n helpu eu lles.
- **Atal ac ymyrryd yn gynnar** – cynyddu gwasanaethau ataliol yn y gymuned er mwyn lleihau'r cynnydd mewn angen critigol.
- **Lles** – cefnogi pobl i gyflawni eu lles eu hunain a mesur llwyddiant gofal a chymorth
- **Cyd-gynhyrchu** – annog unigolion i gymryd mwy o ran yn y gwaith o gynllunio a darparu gwasanaethau.

Gallwch ddarllen hanfodion Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yma: <https://gov.wales/sites/default/files/publications/2019-05/social-services-and-well-being-wales-act-2014-the-essentials.pdf>.

Sut mae hyn yn effeithio hawliau ac eiriolaeth?

Mae'r Ddeddf yn dweud:

- Mae diffiniad Llywodraeth Cymru o lesiant yn ymwneud yn benodol â gallu person i sicrhau hawliau. Mae llawer o'r agweddau eraill ar lesiant hefyd yn ymwneud â hawliau, megis rheolaeth dros fywyd o ddydd i ddydd, amddiffyn rhag camdriniaeth ac esgeulustod, a bod yn rhan o'r gymuned
- Bydd pobl yn gallu derbyn cymorth gan wasanaeth eiriolaeth annibynnol i wneud cwyn
- Caiff Gweinidogion Cymru wneud rheoliadau sy'n dweud wrth gyngor lleol am drefnu gwasanaethau eiriolaeth i bobl y mae angen gofal a chymorth arnynt
- Rhaid i unrhyw un sy'n rhedeg cartref gofal ddweud wrth bobl am wasanaethau eiriolaeth.

Mae'r Cod Ymarfer Rhan 10 (Eiriolaeth) a gyhoeddwyd ochr yn ochr â'r Ddeddf yn nodi Cod Ymarfer ar arfer swyddogaethau gwasanaethau cymdeithasol mewn perthynas ag eiriolaeth o dan Ran 10 o'r Ddeddf, ac unrhyw rannau cysylltiedig eraill o'r Ddeddf.

Roedd y Cod Ymarfer hwn yn ei gwneud yn ofynnol i awdurdodau lleol drefnu bod Eiriolwr Proffesiynol Annibynnol yn cael ei ddarparu o dan rai amgylchiadau. Gallwch ddarllen holl ran 10 o'r Cod Ymarfer yma: <https://gov.wales/sites/default/files/publications/2019-05/part-10-code-of-practice-advocacy.pdf>

Cymru sy'n Ystyriol o Oedran: Ein Strategaeth ar gyfer Cymdeithas sy'n Heneiddio

Yn 2021 lansiodd Llywodraeth Cymru ei Strategaeth ar gyfer Cymdeithas sy'n Heneiddio <https://gov.wales/age-friendly-wales-our-strategy-ageing-society>, ac yn 2022 dilynwyd hyn gan gynllun cyflawni manwl a newyddion bydd £1.1 miliwn o gyllid ar gael i gefnogi awdurdodau lleol i ymgysylltu gyda phobl hŷn a gweithio tuag at aelodaeth o rwydwaith o ddinasoedd a chymunedau sydd yn ystyriol o oedran Sefydliad Iechyd y Byd.

Mae [Thema 3](#) y cynllun cyflawni yn amlinellu pwysigrwydd mabwysiadu dull sy'n seiliedig ar hawliau. Mae Llywodraeth Cymru yn dweud y bydd dull sy'n seiliedig ar hawliau yn grymuso pobl hŷn i gael dewis a rheolaeth dros y ffordd y maent yn teithio, ble maent yn byw ac yn gweithio, eu hincwm, a'r dewisiadau a wnânt wrth gynllunio ar gyfer cyfnod diweddarach eu bywyd. Mae'n amlwg bod ymrwymiad cryf yng Nghymru i gefnogi hawliau dynol pobl hŷn.

Rôl y Comisiynydd

Yng Nghymru mae gennym y Comisiynydd Pobl Hŷn yn gweithio i ddiogelu a hyrwyddo hawliau pobl hŷn. Mae ei blaenoriaethau presennol yn cynnwys diogelu a hyrwyddo hawliau pobl hŷn, gan gynnwys cryfhau hawliau pobl hŷn sy'n byw mewn cartrefi gofal, a rhoi terfyn ar oedraniaeth a gwahaniaethu ar sail oedran. Mae gan y Comisiynydd dîm Cyngor a Chymorth sy'n darparu cymorth uniongyrchol os ydych yn 60+, yn byw yng Nghymru, ac yn cael problemau gyda gwasanaethau fel iechyd, gofal cymdeithasol neu dai. I gysylltu â thîm Cyngor a Chymorth y Comisiynydd gallwch ymweld â <https://olderpeople.wales/advice-and-assistance-team/> neu ysgrifennu at Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru, Adeiladau Cambrian, Sgwâr Mount Stuart, Caerdydd, CF10 5FL, ffoniwch nhw ar 03442 640 670 neu 029 2044 5030, neu e-bostiwch ask@olderpeoplewales.com.

Mae'r Comisiynydd hefyd wedi cynhyrchu canllaw rhagorol i'r gyfraith ynghylch Amddiffyn Pobl Hŷn yng Nghymru. Mae'r llyfryn hwn yn ymdrin â hawliau dynol yn ogystal â chydysniad, gwrthodiad a galluedd meddyliol; colli rhyddid; cyfrinachedd a diogelu data; pwerau mynediad ac arestio, a materion eraill sy'n ymwneud â'r gyfraith. Gallwch weld y llyfryn yma: https://olderpeople.wales/library/Protection_of_Older_People_in_Wales_-_A_Guide_to_the_Law_2019_2.pdf.

Y Ddeddf Cydraddoldeb: Dyletswyddau Penodol i Gymru

Daeth y Ddeddf Cydraddoldeb i rym yn 2010 ledled y DU. Fodd bynnag, er mwyn cefnogi'r gwaith o weithredu'r Ddeddf, mae dyletswyddau penodol hefyd. Mae'r dyletswyddau hyn yn bwerau datganoledig, ac mae hyn yn golygu bod y sefyllfaoedd yng Nghymru, Lloegr a'r Alban yn wahanol.

Mae Dyletswydd Cydraddoldeb y Sector Cyhoeddus yng Nghymru yn mynd ymhellach nag yn Lloegr ac mae'n cynnwys darpariaethau penodol ynghylch ymgysylltu ac asesiadau o'r effaith ar gydraddoldeb.

Mae Asesiadau o'r Effaith ar Gydraddoldeb yn adnodd y gall sefydliadau ei ddefnyddio i wneud polisiau a phenderfyniadau, gan sicrhau nad ydynt yn gwahaniaethu yn erbyn pobl yn seiliedig ar unrhyw nodweddion gwarchoddedig o dan y Ddeddf Cydraddoldeb, megis oedran.

Mae pobl wedi gallu defnyddio Dyletswydd Cydraddoldeb y Sector Cyhoeddus i herio penderfyniadau a wneir gan awdurdodau lleol, gan fynnu eu hawl i fod yn rhydd o wahaniaethu.

Llwybr Safonau Gofal Dementia Cymru Gyfan

Yn 2021 lansiodd Gwelliant Cymru Llwybr Gofal Dementia Cymru Gyfan, gyda'r nod o ddarparu llwybr clir tuag at weithredu safonau effeithiol ym maes gofal dementia yn ystod y ddwy flynedd nesaf. Mae hyn yn bwysig i ni gan fod Safon 11 yn nodi y bydd Cymru'n mabwysiadu'r Siarter Ysbytai Sy'n Ystyriol o Ddementia sy'n defnyddio dull sy'n seiliedig ar hawliau, a Safon 15, sy'n sôn am ddefnyddio eiriolaeth i sicrhau bod hawliau'r person yn cael eu cynnal. Gallwch weld y ddogfen hon yma: <https://phw.nhs.wales/services-and-teams/improvement-cymru/news-and-blog/publications/dementia-standards/>.

Y Cynnig Rhagweithiol ar gyfer gwasanaethau yn yr iaith Gymraeg

Mae'r Cynnig Rhagweithiol yn rhan o safonau'r Gymraeg, fel rhan o Fesur y Gymraeg (Cymru) 2011. Rhaid i sefydliadau ddarparu gwasanaeth yn y Gymraeg heb i bobl orfod gofyn amdano. Mae'n bwysig sicrhau bod gwasanaethau'n sicrhau bod dewisiadau ac anghenion pobl yn cael eu diwallu. Weithiau mae pobl hŷn a ddysgodd Gymraeg fel plant yn gweld eu bod yn fwy cyfforddus yn siarad am bynciau agos yn eu hiaith gyntaf, yn enwedig os ydynt yn byw gyda dementia.

Deilliodd y Cynnig Rhagweithiol o Strategaeth Llywodraeth Cymru "Mwy na Geiriau... Fframwaith Strategol ar gyfer Gwasanaethau Cymraeg mewn Iechyd, Gwasanaethau Cymdeithasol a Gofal Cymdeithasol" (<https://gov.wales/sites/default/files/publications/2019-04/more-than-just-words-progress-report-year-2.pdf>). Os ydych am drafod y fframwaith gallwch e-bostio morethanjustwords@wales.gsi.gov.uk neu dros y ffôn 029 2082 3135.

Os hoffech gysylltu â staff Comisiynydd y Gymraeg ynghylch materion sy'n ymwneud â'r Cynnig Rhagweithiol, gallwch eu e-bostio at post@cyg-wlc.wales, ffoniwch nhw ar 0345 6033 221 neu ysgrifennwch at Swyddfa Caerdydd, Siambrau'r Farchnad, 5-7 Heol Eglwys Fair, Caerdydd, CF10 1AT.

Hawliau Dynol

Dyma'r Erthyglau o dan y Ddeddf Hawliau Dynol:

Erthygl 2: Hawl i fywyd

- Mae gan bawb yr hawl i ddiogelu eu bywyd gan y gyfraith.
- Ni ddylid rhoi gorchymyn 'Peidiwch â Dadebru' (DNR) ar eich ffeil feddygol heb ymgynghori, ac ni ddylai sefydliad gael polisi sy'n dweud y gellir rhoi gorchmynion DNR ar bawb dros oedran penodol. P'un a oes gan berson alluedd ai peidio, mae'n parhau'n hanfodol bod penderfyniadau sy'n ymwneud â gofal diwedd oes yn cael eu gwneud ar sail unigolyn.
- Ni ddylai staff meddygol wneud rhagdybiaethau ynghylch ansawdd bywyd pobl hŷn.
- Yn Natganiad o Hawliau Pobl Hŷn yng Nghymru, mae hyn yn ymwneud â'r adran ar ddiogelwch a chyfiawnder
- Weithiau, ni all cleifion gael triniaeth oherwydd diffyg adnoddau. Dylai fod gan awdurdodau cyhoeddus bolisiau i sicrhau bod eu hadnoddau'n cael eu dosbarthu'n deg. Gall ddadleuon am hawliau dynol ddigwydd pan fydd angen i awdurdodau gyfiawnhau eu penderfyniadau.

Erthygl 3: Rhyddid rhag artaith a thriniaeth annynol neu ddiraddiol

- Mae gan bawb yr hawl absoliwt i beidio â chael eu harteithio na chael eu trin mewn ffordd annynol neu ddiraddiol
- Nid yw'r Erthygl hon yn ymwneud ag artaith fwriadol yn unig, ond unrhyw driniaeth sy'n achosi niwed meddyliol neu gorfforol difrifol, neu unrhyw driniaeth sy'n hynod o ddiraddiol a diamheuol
- Dim ond yr achosion mwyaf difrifol o gam-drin sy'n dod o dan yr hawl hon, ond nid oes angen iddynt fod yn fwriadol.

Erthygl 4: Rhyddid rhag caethwasiaeth a llafur gorfodol

- Mae gan bawb yr hawl absoliwt i fod yn rhydd o gaethwasiaeth, neu orfod gweithio dan orfod. Gall caethwasiaeth fodern gymryd sawl ffurf ond efallai y bydd arwyddion. Er enghraifft bydd dioddefwyr yn cael eu gwahanu wrth eu pasbortau, yn cael eu cloi i mewn i'w llety rhwng sifftiau o waith, neu byddant yn cael gwybod bod yn rhaid iddynt weithio er mwyn talu dyledion enfawr
- Yn 2020 dywedodd Comisiynydd Heddlu a Throsedd Gogledd Cymru ei fod wedi gweld cynnydd yn ddiweddar yn nifer y bobl hŷn sy'n cael eu gorfodi i mewn i gaethwasiaeth fodern.

Erthygl 5: Yr hawl i ryddid a diogelwch

- Mae gan bawb yr hawl i ryddid a diogelwch. Gallai pobl hŷn fynnu'r hawliau hyn drwy ymgyrchu dros oleuadau stryd i'w galluogi i gerdded yn hyderus o amgylch eu cymuned gyda'r nos, neu drwy ofyn am gymorth i fynychu digwyddiadau neu fynd i siopa
- Gall eich hawl i ryddid fod yn gyfyngedig os ydych wedi'ch cadw dan y Ddeddf Iechyd Meddwl, neu os nad oes galluedd ganddoch i gytuno i dderbyn triniaeth.

Erthygl 6: Hawl i dreial teg

- Mae gan bawb yr hawl i wrandawriad teg a chyhoeddus o fewn amser rhesymol, gan dribiwnlys annibynnol a diduedd a sefydlwyd yn ôl y gyfraith
- Mae gennych yr hawl i fod yn y llys yn ystod eich treial, felly mae'n rhaid i lysoedd fod yn hygyrch, ac mae gennych hawl i gynrychiolaeth gyfreithiol neu gyfieithydd ar y pryd
- Mae'r Uwch Fenywod dros Ddiogelu Hinsawdd y Swistir yn cyflwyno achos i'r Llys Hawliau Dynol Ewrop i ddweud na chawsant dreial teg. Yn y gorffennol, roeddent wedi ceisio dod ag achos llys yn erbyn llywodraeth y Swistir am dorri eu hawl i fywyd drwy beidio â gweithredu ar newid yn yr hinsawdd, ond gwrthodwyd y cais hwn.

Erthygl 7: Dim cosb heb gyfraith

- Ni ellir eich cosbi am rywbeth nad oedd yn drosedd pan wnaethoch hynny.

Erthygl 8: Parch at eich bywyd preifat a theuluol, eich cartref a'ch gohebiaeth

- Mae hwn yn gategori eang iawn sy'n berthnasol i lawer o faterion hawliau dynol y mae pobl hŷn yn eu profi
- Mae'r hawl hon yn gorgyffwrdd ag eitemau yn Natganiad o Hawliau Pobl Hŷn yng Nghymru, gan gynnwys "Mae gen i'r hawl i benderfynu ble rwy'n byw, sut rwy'n byw a gyda phwy rwy'n siarad," "Mae gen i'r hawl i fod yn bwy ydw i," ac "Mae gen i ewyllys rhydd a'r hawl i wneud penderfyniadau ar gyfer fy hun."
- Mae'n gorgyffwrdd â'ch hawl i benderfynu ar eich rhywioldeb, eich ffordd o fyw, y ffordd rydych chi'n edrych ac yn gwisgo, eich hawl i reoli pwy sy'n eich gweld a'ch cyffwrdd. Mae hefyd yn cynnwys eich hawl i gymryd rhan mewn gweithgareddau economaidd, cymdeithasol, diwylliannol a hamdden
- Mae bywyd teuluol yn cynnwys perthynas rhwng cyplau di-briod yn ogystal â phlant wedi'u mabwysiadu a'u maethu
- Fe'ch diogelir hefyd rhag i awdurdodau cyhoeddus ddod i mewn i'ch cartref heb reswm da.

Erthygl 9: Rhyddid meddwl, cred a chrefydd

- Mae gan bawb yr hawl i ryddid meddwl, cydwybod a chrefydd, ac i ymarfer y credoau hyn ar eu hun neu gydag eraill
- Gallai hyn gynnwys eich hawl i wisgo eitemau sy'n gysylltiedig â'ch credoau, fel gorchudd dros y pen neu groes ar fwclis
- Gall hyn hefyd gynnwys credoau fel anffyddiaeth, agnosticiaeth, feganiaeth neu heddychiaeth
- Mae hyn yn amodol ar fod y ffordd rydych chi'n mynegi eich credoau, a bod hynny ddim yn amharu ar hawliau pobl eraill.

Erthygl 10: Rhyddid mynegiant

- Yr hawl i fynegi eich barn drwy brotestio ac ymddangos yn gyhoeddus
- Mae hefyd yn cynnwys yr hawl i fynegi eich barn drwy ddarlledu, llenyddiaeth, cyfryngau cymdeithasol, gweithiau celf ac ati
- Mae hefyd yn rhoi'r hawl i chi dderbyn gwybodaeth a barn
- Gall yr hawl hon hefyd fod yn gyfyngedig mewn rhai amgylchiadau.

Erthygl 11: Rhyddid i ymgynnull a chymdeithasu

- Mae gan bawb yr hawl i brotestio heddychlun ac i ymuno â chymdeithasau fel pleidiau gwleidyddol neu undebau llafur
- Yng Nghymru mae gennym nifer o sefydliadau cenedlaethol ar gyfer pobl hŷn sy'n eirioli dros eu hawliau, yn ogystal â nifer o fforymau 50+ lleol.

Erthygl 12: Yr hawl i briodi a dechrau teulu

- Mae gan bawb yr hawl i briodi a dechrau teulu, os yw'n gyfreithlon iddynt wneud hynny. Eich penderfyniad chi yw hwn, ac ni ddylai stereoteipiau ynghylch yr hyn y mae'n briodol i bobl hŷn ei wneud effeithio ar eich penderfyniad.

Erthygl 14: Diogelu rhag gwahaniaethu mewn perthynas â'r hawliau a'r rhyddid hwn

- Mae'r Ddeddf Cydraddoldeb yn darparu mwy o amddiffyniad rhag gwahaniaethu, ond mae Erthygl 14 yn eich diogelu rhag gwahaniaethu er mwynhad yr holl hawliau eraill
- Mae oedran yn dod o dan y Ddeddf Cydraddoldeb, ond mae'n bwysig gwybod am Erthygl 14 hefyd
- Er enghraifft: ni ddylai neb eich stopio rhag derbyn triniaethau iechyd sy'n achub bywydau oherwydd eich oedran. Mae hyn yn achos o wahaniaethu ar sail oedran sy'n rhwystro eich hawl i fywyd.

Sut mae hawliau'n effeithio ar ein bywydau?

Efallai y byddai'n ddefnyddiol edrych ar hawliau nid yn unig o ran yr hawliau unigol eu hunain, ond sut y maent yn ymwneud â rhai o'r materion pwysicaf sy'n effeithio ar bobl hŷn: tai, gofal cymdeithasol a gofal iechyd.

Tai

Mae papur briffio Age UK ar dai yn nodi, "Mae'r Adran Cymunedau a Llywodraeth Leol (DCLG) wedi rhagweld y bydd aelwydydd hŷn dros 65 oed yn cynrychioli bron i hanner (48 y cant) holl dwf aelwydydd hyd at 2026.

Mae pobl hŷn eisiau tai cyfforddus a deniadol sy'n hyrwyddo ffyrdd iach a gweithgar o fyw – ond yn rhy aml maent mewn tai gwael neu anhygyrch, mewn llefydd anghywir. "

Mae tai'n cysylltu â llawer o faterion hawliau dynol, p'un a ydych yn dewis parhau i fyw'n annibynnol gartref, neu os ydych am edrych ar wahanol opsiynau sy'n cynnig mwy o gymorth. Mae Egwyddorion y Cenhedloedd Unedig ar gyfer Pobl Hŷn yn cynnwys yr hawl i fyw gartref cyhyd ag y bo modd, felly ni ddylai unrhyw un wneud i chi deimlo na allwch wneud y dewis hwnnw.

Dyma hawliau eraill yn ymwneud â thai::

- Mae gennych hawl i ryddid a diogelwch. Dylech fod yn rhydd i fynd a dod fel y mynnwch, a chael cartref lle rydych yn teimlo'n ddiogel rhag cael eich cam-drin, ac yn ddiogel rhag byrgleriaeth
- Mae gennych hawl i fwynhad heddychlon o'ch eiddo, gan gynnwys eich cartref
- Mae gennych hawl i barch at eich bywyd preifat, eich cartref a'ch gohebiaeth
- Mae gennych hawl i fywyd, ni ddylai neb eich gorfodi i fyw mewn llety lle mae'r safonau'n peryglu eich hawl i fywyd.

Os ydych am dderbyn rhagor o wybodaeth am eich opsiynau tai a sut maent yn berthnasol i'ch hawliau, ffoniwch Age Cymru Advice on 03003034498 neu ewch i'n [gwefan](#).

Iechyd a Gofal Cymdeithasol

Mae gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol o dan bwysau. Gwyddom y gall fod yn anodd iawn sicrhau bod pobl hŷn yn derbyn y cymorth sydd ei angen arnynt, a bod gofalwyr yn aml yn cael eu gadael i ymdopi ar eu pennau eu hunain. Mae hyn yn golygu y dylai pobl hŷn fod yn ymwybodol o'u hawliau, fel y gallant weithredu os nad yw eu hawliau'n cael eu bodloni.

- Mae gennych yr hawl i barch at fywyd preifat a theuluol. Mae hyn yn cynnwys gallu siarad am faterion meddygol yn breifat, derbyn ymweliadau gan deulu a ffrindiau yn yr ysbyty, neu os nad ydych yn cael eich trin yn dda wrth dderbyn gofal
- Mae gennych yr hawl i fod yn rhydd o gamdriniaeth ac esgeulustod difrifol mewn ysbyty neu gartref gofal, a'r hawl i fywyd a diod reolaidd
- Mae gennych yr hawl i beidio â chael eich rhwystro am gyfnodau hir
- Ni ddylech gael gorchymyn peidio â dadebru wedi'i roi ar eich ffeil heb eich caniatâd, ac ni ddylech gael eich gwrthod am driniaethau dim ond oherwydd eich oedran. Dylech hefyd gael eich diogelu rhag camarfer meddygol difrifol.

I gael gwybod mwy am ofal cymdeithasol, gan gynnwys eich hawl i dderbyn asesiad o anghenion, cysylltwch â Chyngor Age Cymru i gael mynediad i'n taflen ffeithiau ar ofal cymdeithasol, neu ei darllen [yma](#).

Hawliau absoliwt, cyfyngedig a chymwysedig.

Rhennir hawliau dynol yn dri chategori: hawliau absoliwt, cyfyngedig a chymwysedig.

Ni ellir byth gyfyngu ar hawliau absoliwt na'u cyfyngu.

Mae'r rhain yn cynnwys:

- Eich hawl i beidio â chael eich arteithio na'ch trin mewn ffordd annynol neu ddiraddiol
- Eich hawl i fywyd.

Hawliau cyfyngedig: gall yr hawliau hyn fod yn gyfyngedig mewn amgylchiadau penodol a ddisgrifir yn y Ddeddf Hawliau Dynol.

Er enghraifft, nid yw cael eich carcharu yn dilyn collfarn droseddol yn torri eich hawl i ryddid personol.

Hawliau cymwysedig: Mae'r rhan fwyaf o hawliau wedi'u cymhwysu mewn rhyw ffordd. Gall yr hawliau hyn gael eu cyfyngu er mwyn cael eu cydbwysu â buddiannau'r gymuned ehangach; fodd bynnag, rhaid i unrhyw gyfyngiad ar hawliau person fod yn:

- Gyfreithlon
- Cyfreithus
- Angenrheidiol
- Cymesur

Er enghraifft, pe bai preswlydd cartref gofal am ychwanegu poster crefyddol at hysbysfwrdd, a bod y poster hwnnw'n dweud ei bod yn annerbyniol bod yn hoyw, efallai y gofynnir i'r preswlydd hwnnw dynnu ei boster i lawr. Ni fyddai'n torri eu hawliau dynol i ryddid meddwl a chred, gan ei fod yn ymyrryd â hawliau preswylwyr eraill i fyw'n rhydd rhag wahaniaethu.

Beth yw dull sy'n seiliedig ar hawliau dynol?

Mae dull sy'n seiliedig ar hawliau dynol yn ymwneud â defnyddio fframwaith ac iaith hawliau dynol i rymuso pobl, a sicrhau bod egwyddorion hawliau dynol yn cael eu defnyddio gan sefydliadau ac mewn polisiâu sy'n effeithio ar fywydau pobl. Mae Llywodraeth Cymru wedi ysgrifennu am bwysigrwydd mabwysiadu dull sy'n seiliedig ar hawliau yn eu dogfen Cymru Sy'n Ystyriol o Oedran: Strategaeth ar gyfer Cymdeithas sy'n Heneiddio.

Mae'r dull hwn yn ymwneud â honni nad yw pobl yn derbyn gofal yn oddefol, ond maent yn ddinasyddion sydd â'r un hawliau dynol y cawsant eu geni â hwy. Wrth i bobl heneiddio, mae perygl y bydd gwasanaethau a sefydliadau'n dechrau edrych ar bobl mewn ffordd wahanol a'u trin mewn ffordd na fyddent wedi'u trin pan oeddent yn iau.

Mae hawliau dynol yn cefnogi ein dadleuon pan fydd angen i ni ddadlau nad yw'r sefyllfa yr ydym yn delio â hi yn iawn.

Dyweddodd Asiantaeth yr Undeb Ewropeaidd dros Hawliau Sylfaenol fod y dull sy'n seiliedig ar hawliau dynol yn ymwneud â "newid o feddwl am henaint o ran 'diffygion' sy'n creu 'anghenion' i ddull mwy cynhwysfawr sy'n cwmpasu dull sydd yn 'seiliedig ar hawliau' tuag at heneiddio... Nid yw dull hawliau dynol yn gwrth-ddweud realiti anghenion sy'n benodol i oedran; i'r gwrthwyneb, mae dull sy'n seiliedig ar hawliau yn galluogi unigolyn i ddiwallu anghenion yn well, yn ôl yr angen, tra'n eu fframio mewn naratif sy'n seiliedig ar hawliau dynol"

Yn yr un modd, mae Comisiwn Hawliau Dynol yr Alban yn dweud bod "dull sy'n seiliedig ar hawliau dynol yn ymwneud â grymuso pobl i wybod a hawlio eu hawliau a chynyddu gallu ac atebolrwydd unigolion a sefydliadau sy'n gyfrifol am barchu, diogelu a chyflawni hawliau. "

Mae Comisiwn Ymddiriedolaeth Hawliau Dynol yr Alban wedi datblygu rhestr i'n helpu i gofio'r egwyddorion allweddol sy'n sail i'r dull seiliedig ar hawliau, a sut y gellir eu rhoi ar waith.



Cyfranogiad

Dylai pobl fod yn rhan o benderfyniadau sy'n effeithio ar eu hawliau.



Atebolrwydd

Dylid monitro sut yr effeithir ar hawliau pobl, yn ogystal ag atebion pan fydd pethau'n mynd o chwith



Peidio â Gwahaniaethu a Chydraddoldeb

Rhaid gwahardd, atal a dileu pob math o wahaniaethu. Dylid rhoi blaenoriaeth i bobl sy'n wynebu'r rhwystrau mwyaf i wireddu eu hawliau.



Grymuso

Dylai pawb ddeall eu hawliau, a chael eu cefnogi'n llawn i gymryd rhan mewn datblygu polisi ac arferion sy'n effeithio ar eu bywydau.



Dylai Dulliau Cyfreithlondeb fod yn seiliedig ar yr hawliau cyfreithiol a nodir mewn cyfreithiau domestig a rhyngwladol.

Gall defnyddio dull sy'n seiliedig ar hawliau dynol helpu pobl hŷn neu eu heiriolwyr i lunio eu hachos mewn ffordd wahanol.

Er enghraifft, mewn achos lle'r oedd person hŷn wedi symud i lety â chymorth ac wedi dechrau defnyddio cadair olwyn wedi hynny, ar ryw adeg roedd y ramp a oedd yn arwain o'r eiddo i'r palmant wedi'i ddifrodi ac nid oedd wedi'i ail-osod. Fe'u sicrhawyd gan eu darparwr llety fod y ramp i fod i gael ei osod, ond yn y cyfamser defnyddiodd y preswlydd ramp dros dro i'w helpu i fynd i lawr i'r stryd. Roedd hyn yn rhoi rhywfaint o ryddid iddynt, ond roedd angen iddynt ddibynnu ar y ffaith bod staff ar gael i roi'r ramp allan er mwyn ei ddefnyddio. Yn hytrach nag adeiladu dadl yn seiliedig ar ddarllen polisiau neu gytundebau tenantiaeth yn fanwl, gallent adeiladu eu hachos o amgylch eu hawl ddynol i ryddid ac i fywyd preifat. Gallai cyflwyno eu hachos yn y termau hyn helpu'r darparwr tai i sylweddoli difrifoldeb y broblem hon a blaenoriaethu'r gwaith atgyweirio hwn. Gyda ramp parhaol wedi'i osod, gall y preswlydd hwn fynd a dod fel y mynnant, gan arfer eu hawliau dynol.

Mae gan [lyfryn](#) Gofal Cymdeithasol Cymru Gwneud i Hawliau Weithio i Bobl Hŷn lawer o enghreifftiau o achosion lle'r oedd pobl hŷn a'u heiriolwyr yn defnyddio Egwyddorion y Cenhedloedd Unedig ar gyfer Pobl Hŷn i sicrhau bod eu hawliau'n cael eu parchu. Yr hyn sy'n nodedig am yr enghreifftiau hyn yw bod yr atebion yn fyr ac wedi eu hysgrifennu mewn iaith bob dydd, yn hytrach nag mewn iaith ddwys a chyfreithiol.

Mae Comisiwn Hawliau Dynol yr Alban hefyd wedi datblygu rhestr er mwyn, i helpu pobl a'u heiriolwyr i lunio cynllun i ddelio â mater gan ddefnyddio dull sy'n seiliedig ar hawliau dynol.

Ffeithiau

Beth yw profiad yr unigolyn?

A yw'r unigolyn yn cael ei glywed ac os nad yw, a oes angen cymorth arno i wneud hynny?

Beth yw'r ffeithiau pwysig i'w deall?

Dadansoddiad o'r hawl(iau) sydd yn y fantol

Beth yw'r hawliau dynol neu'r materion sydd yn y fantol?

A yw'r hawl i fywyd neu'r hawl i beidio â derbyn triniaeth annynol neu ddiraddiol yn y fantol?

Os felly, mae'r hawliau hyn yn absoliwt ac ni ellir eu cyfyngu.

A ellir cyfyngu ar yr hawl? Beth yw'r cyfiawnhad dros gyfyngu ar yr hawl? A yw'r cyfyngiad ar yr hawl yn 'gymesur' h.y. ai dyma'r cyfyngiad gofynnol i fodloni'r nod neu a yw'r ffordd mae'r sefyllfa yn cael ei thrin yn anaddas?

Nodi cyfrifoldebau a rennir

Pa newidiadau sy'n angenrheidiol? Pwy sydd â chyfrifoldebau dros helpu i wneud y newidiadau angenrheidiol?

Adolygu'r camau gweithredu

A yw'r camau a gwblhawyd wedi'u cofnodi a'u hadolygu ac a yw'r unigolyn yr effeithiwyd arno wedi cymryd rhan?

Ymarfer

Cymerwch foment yma i feddwl am sefyllfa rydych chi'n ymwneud â hi neu'n ymwybodol ohoni.

Sut allwch chi ddefnyddio'r rhestr i gymhwyso dull sy'n seiliedig ar hawliau dynol i'r person?

Ffeithiau: Beth yw'r ffeithiau yn y sefyllfa rydych chi'n meddwl amdani?

Os ydych yn teimlo bod rhywun mewn perygl o dderbyn triniaeth annynol neu ddiraddiol, neu os yw ei hawl i fyw yn cael ei thorri, yna rhaid i chi gymryd camau brys.

Dadansoddiad: Beth yw'r materion sydd yn y fantol?

Adnabod: Pa newidiadau sy'n angenrheidiol? Pwy sy'n gyfrifol amdanynt?

Camau adolygu: Ydych chi wedi cofnodi'r camau a gymerwyd, ac a ydych chi wedi cynnwys y person rydych chi'n meddwl amdano?

Gweithredu

Diogelu

Weithiau gallwch brofi sefyllfaoedd lle rydych yn pryderu am y bobl dan sylw ac angen rhywfaint o gyngor ar sut y gallwch gadw'r person rydych yn eirioli ar ei gyfer yn ddiogel.

Dyma'r hyn rydym yn ei gynghori ar gyfer ein staff ein hunain yn Age Cymru. Os ydych yn eiriolwr proffesiynol, yna dylech gyfeirio at eich polisïau a'ch gweithdrefnau diogelu eich hun.

Pryder am oedolyn sydd angen gofal a chymorth

Credaf y gallai oedolyn sydd angen gofal a chymorth fod yn cael ei gam-drin
Mae oedolyn sydd angen gofal a chymorth wedi dweud wrthyf eu bod yn cael eu cam-drin

A all yr oedolyn sydd angen gofal a chymorth, neu'r person sy'n dweud wrthyf, gael cymorth ei hun os byddwch yn rhoi'r wybodaeth gywir iddo?

↓ **Gall** – cynghorwch nhw i

Gysylltu â'r canlynol

Heddlu - os oes trosedd wedi'i chyflawni neu os gallai'r oedolyn sydd angen gofal a chymorth neu aelodau eraill o'r cyhoedd fod mewn perygl 999 (argyfwng neu 101 (nad yw'n argyfwng))

Gwasanaethau cymdeithasol i oedolion Yn y cyngor lleol ar gyfer yr ardal lle mae'r cam-drin wedi digwydd (drwy brif rif y cyngor).

AGC - ar gyfer pryderon am wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol 0300 790 0126

Llinell Wybodaeth a Chyngor Age Cymru – ar gyfer ffynonellau cymorth lleol a chenedlaethol eraill 08000 223 444

↓ **NA**

A oes risg uniongyrchol a sylweddol i'w diogelwch a'u hiechyd, neu iechyd pobl eraill?

↓ **Oes**

Ffoniwch y gwasanaethau brys ar eu rhan ar 999.

↓ **Nac oes**

Gallwn nhw gytuno eich bod chi yn galw am gefnogaeth ar eu rhan?

↙ **Gallwn**

Cynnig cysylltu â gwasanaethau cymorth ar eu rhan

↓ **Na**

Ymgynghorwch â'ch rheolwr neu Swyddog Diogelu ar unwaith.
Os ydych chi'n unigolyn, cysylltwch â llinell Wybodaeth a Chyngor Age Cymru am gyngor a chyfeiriad.

Beth arall allwn ni ei wneud?

Os ydych wedi diystyru'r angen i gysylltu gyda'r Heddlu neu'r Gwasanaethau Cymdeithasol Brys ar gyfer Oedolion, yna efallai eich bod yn meddwl tybed pa gamau eraill y gallech eu cymryd.

Yn 'Ein Hawliau, Ein Lleisiau', mae ein cydweithwyr yn Age UK wedi ysgrifennu bod "tair ffordd hawdd o feddwl am y math o gamau y gallech eu cymryd: Cwyno, ymgyrchu a chyfathrebu." Gweler eu [canllaw rhagorol](#) ar gyfer mwy o astudiaethau achos sy'n dangos camau llwyddiannus y mae pobl hŷn wedi'u cymryd i sicrhau eu hawliau.

Nodyn o rybudd

Weithiau pan fyddwch yn eirioli drosoch eich hun neu rywun arall, hyd yn oed pan fyddwch yn gwneud yr holl bethau cywir, nid yw pethau'n mynd yn iawn. Efallai y bydd angen i chi feddwl a oes unrhyw risgiau neu anfanteision. Mae'n bwysig cofio efallai na fyddwch yn cael y canlyniad yr ydych am ei gael, ond byddwch wedi cael dweud eich dweud a byddwch yn gwybod eich bod wedi gwneud popeth o fewn eich gallu. I lawer o bobl, gall hyn fod yn werth chweil ynddo'i hun.

Gwneud cwyn

Mae gennych bob hawl i godi ymwybyddiaeth o broblem os nad ydych yn teimlo bod eich hawliau dynol wedi'u parchu. Nid oes angen iddo fod yn broses wrthwynebol bob amser. Er enghraifft, efallai eich bod yn hoff o'ch gofalwr mewn gwirionedd ond mae gennych rai pryderon am y system y maent yn gweithio ynddi. Gall codi pryder fod yn arf pwerus a chadarnhaol ar gyfer rhoi cyfle i'r bobl neu'r sefydliad rydych chi wedi bod yn delio â nhw ddeall eich pryderon a gwneud pethau'n wahanol yn y dyfodol. Drwy sicrhau bod eich llais yn cael ei glywed, mae gennych y pŵer i newid pethau i chi'ch hun ac eraill fel chi.

Mae dau opsiwn ar gyfer gwneud cwyn: yn anffurfiol ac yn ffurfiol.

Yn aml, cwyno'n anffurfiol yw'r ffordd symlaf o ddatrys sefyllfa. Gallech siarad neu ysgrifennu'n uniongyrchol at y person dan sylw neu ofyn i'ch eiriolwr wneud hynny. Mae gennym dempled ar gyfer cwyn anffurfiol nes ymlaen yn y pecyn cymorth.

Weithiau gall cwyno'n ffurfiol deimlo'n fwy brawychus, ond mae gan bob darparwr gwasanaeth cyhoeddus ddyletsydd i ddiogelu eich hawliau a dylai fod gan bob un ohonynt broses gwyno ffurfiol ar waith. Rhaid i ddarparwyr gwasanaethau cyhoeddus hefyd ymchwilio i'ch cwyn a rhoi ymateb i chi. Fel rhan o'ch cwyn, gallech ofyn am gael gweld yr Asesiad o'r Effaith ar Gydraddoldeb ar gyfer y sefydliad hwn a cheisio gweld a oes rhywbeth y maent wedi'i anwybyddu yn eu hymagwedd at hawliau pobl hŷn.

Yn y lle cyntaf, dylech fynd yn syth i'r gwasanaeth cyhoeddus yr ydych am gwyno amdano i wneud cwyn ffurfiol.

Mae gan Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru hefyd bŵer cyfreithiol i gynorthwyo pobl hŷn yng Nghymru i wneud cwynion am gyrff cyhoeddus neu i'w cynrychioli, ac mae ganddi dîm gwaith achos i'w helpu i wneud rhai ohonynt.

Os nad ydych yn fodlon â chanlyniad y broses gwyno ffurfiol, gall Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru ddelio â chwynion am gamweinyddu mewn gwasanaethau cyhoeddus yng Nghymru gan gynnwys Ymddiriedolaethau'r GIG, gwasanaethau meddygon teulu, cymdeithasau tai, a thai a ddarperir gan awdurdodau lleol.

Gallwch ffonio Tîm Cyngor ar Gwynion yr Ombwdsmon ar 0300 790 0203 neu ysgrifennu atynt yma: Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru, 1 Ffordd yr Hen Gae, Pencoed, CF35 5LJ. Gallech hefyd ofyn i'ch eiriolwr, cynghorydd lleol neu AS gwyno ar eich rhan.

Os nad yw eich cwyn yn llwyddiannus, yna efallai y byddwch yn dewis cymryd camau cyfreithiol. Gobeithio na fydd angen gwneud hyn, gan y gellir mynd i'r afael â llawer o faterion hawliau dynol gyda newidiadau bob dydd. Gall cymryd camau cyfreithiol gymryd llawer o amser a chostio llawer o arian. Os ydych am gymryd camau cyfreithiol yna bydd angen i chi gael cyngor cyfreithiol cyn gynted ag y gallwch, gan fod achosion fel arfer yn gorfod cael eu ffeilio o fewn blwyddyn i ddigwyddiad ddigwydd. Os ydych chi eisiau gwybod mwy am hyn, cysylltwch â'n llinell ffôn Cyngor Age Cymru. Mae gennym daflen ffeithiau hefyd am gael cyngor cyfreithiol ac ariannol [yma](#).

Gweithredu gydag eraill

Gall ymgyrchu fod yn ffordd effeithiol iawn o annog pobl eraill i gymryd rhan mewn mater yr ydych yn poeni amdano, ac i newid pethau er gwell. Gall rhoi hawliau dynol wrth wraidd eich ymgyrch eich helpu i egluro a chyfathrebu pam mae angen newid.

Er enghraifft, os oeddech am ymgyrchu i gynyddu'r oriau ymweld mewn cartref gofal lleol, gallai fod yn fuddiol defnyddio hawliau dynol i gefnogi eich dadl. Mae preswylwyr cartrefi gofal yn ddinasyddion rhydd a ddylai allu treulio amser gyda'u hanwyliaid. Gallai cyfyngu ar oriau ymweld amharu ar eu hawl ddynol i fywyd preifat.

Wrth i chi gynllunio eich ymgyrch, byddai'n ddefnyddiol nodi pwy sydd angen i chi ddylanwadu arnynt, pa grwpiau eraill a allai eich helpu. Yn Age Cymru rydym yn gweithio gyda nifer o sefydliadau pobl hŷn cenedlaethol sy'n ymgyrchu dros hawliau pobl hŷn yng Nghymru. Os hoffech wybod mwy am hyn, e-bostiwch Engagement@AgeCymru.org.uk.

Mae gan ganllaw Age UK, [Ein Hawliau](#), [Ein Lleisiau](#) rai awgrymiadau gwych ar gyfer ymgyrchu, gan gynnwys rhywfaint o arweiniad ar sut y gallech ddefnyddio cyfryngau cymdeithasol. Yn yr un modd, mae HelpAge International wedi cynhyrchu [pecyn cymorth ymarferol](#) i gyflwyno achos dros hawliau pobl hŷn, sy'n cynnwys templedi ar gyfer siarad â swyddogion y llywodraeth a'r cyfryngau.

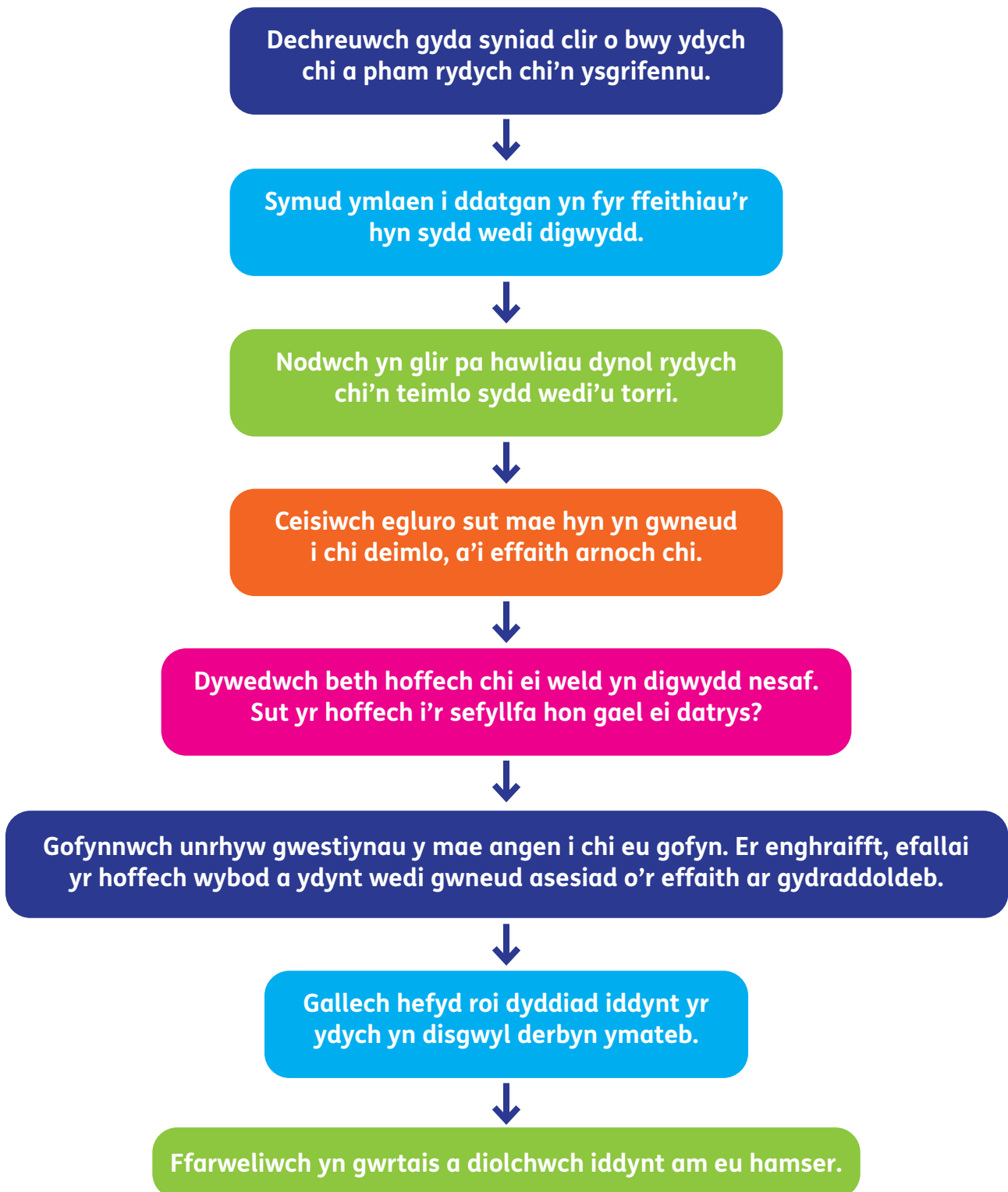
Os yw eich ymgyrch yn ymwneud â mater sydd wedi'i ddatganoli, yna gallech feddwl am ddechrau deiseb i'w thrafod yn Senedd Cymru. Gallwch ddarllen mwy am hyn [yma](#).

Gall fod yn deimlad unig meddwl mai chi yw'r unig un sy'n cael ei effeithio gan y broblem rydych wedi'i nodi. Gall ymgyrchu eich helpu ddod i nabod pobl eraill sydd â phrofiadau tebyg, ac eraill a hoffai eich cefnogi.

Adnoddau

Enghreifftiau o Lythyrau

Dyma lythyr enghreifftiol sy'n defnyddio'r templed uchod.



Dyma llythyr enghreifftiol sy'n defnyddio'r templed uchod.

Eich cyfeiriad

Dyddiad

Eu cyfeiriad

Annwyl _____,

Rwy'n ysgrifennu i wneud cwyn ynglŷn â'm gofal. Mae fy ngweithwyr gofal yn gyfeillgar a phroffesiynol iawn, ond mae fy ymweliad diwethaf am 8pm a dyna pryd yr eir â mi i'r toiled ac rwy'n derbyn cymorth i fynd i'r gwely. Er fy mod yn deall bod problemau staffio a'i bod yn anodd dod o hyd i ofalwyr sy'n hapus i weithio gyda'r nos, nid yw hyn yn dderbyniol i mi.

Rwy'n mwynhau aros i fyny gyda'r nos i wyllo ffilmiau sydd ar y teledu yn hwyr, ac yn hoffi amrywio fy amser gwely yn dibynnu ar sut rwy'n teimlo ar y diwrnod hwnnw. Mae cael fy rhoi yn y gwely yn gwneud i mi deimlo fel plentyn, nad yw'n gydnaws ag Egwyddorion urddas ac annibyniaeth y Cenhedloedd Unedig ar gyfer Pobl Hŷn.

Yn yr un modd, nid yw'r trefniant presennol yn fy nghefnogi i fwynhau fy hawl i fywyd preifat. Mae'r hawl i fywyd preifat yn cwmpasu fy hawl i fwynhau fy nghartref yn heddychlon, ac i gymryd rhan mewn gweithgareddau hamdden o'm dewis. Rwyf wedi mwynhau gwyllo ffilmiau erioed a dangosir rhai o'r ffilmiau gorau yn hwyr yn y nos.

Codais hyn mewn cyfarfod gyda'm therapydd galwedigaethol. Awgrymodd y gallwn dderbyn cadair sydd yn galluogi i mi ledorwedd a allai ddyblu fel gwely. Byddai hynny'n caniatáu i mi wyllo ffilmiau gyda'r nos, a dewis fy amser gwely fy hun. Byddwn yn ddiolchgar o glywed os ydych yn credu y byddai hyn yn ateb addas i'r broblem hon.

Diolch am ddelio â'm llythyr yn unol â'ch polisi cwynion, ac edrychaf ymlaen at glywed gennych o fewn 30 diwrnod.

Yn gywir

Dechrau'r sgwrs

Os yw person hŷn rydych chi'n ei adnabod yn dechrau sgwrs am sefyllfa y maen nhw'n ei phrofi, dyma rai pethau i'w cofio. Os ydych eisoes yn gwneud rhywfaint o waith eiriolaeth, efallai eu bod eisoes yn ail natur i chi..

- Gofynnwch gwestiynau agored, fel “beth ddigwyddodd nesaf?” neu “sut oeddech chi'n teimlo pan ddywedon nhw hynny?”
- Ceisiwch gadw'n glir o roi gormod o gyngor (oni bai eu bod yn gofyn i chi am hynny) neu ofyn cwestiynau beirniadol fel, “Pam na wnaethoch chi ddweud wrthynt am roi'r gorau iddi?”
- Gallech hefyd grynhoi'r sefyllfa i wirio eich bod wedi deall yn iawn. Er enghraifft, “Felly fe wnaethoch chi ofyn i wirfoddoli yn y prosiect gardd gymunedol, ond dywedon nhw eu bod yn poeni am eich cefn. Dywedasoeh fod hynny'n gwneud i chi deimlo'n 'hen', a ddeallais i hynny'n iawn?”
- Yn hytrach na dechrau gydag Erthyglau'r ddeddf hawliau dynol, ceisiwch gadw at iaith fwy anffurfiol. Efallai yr hoffech ddechrau gyda datganiad syml fel, “Mae gennych hawl i fod yn rhan o'ch cymuned, ac i beidio â phrofi gwahaniaethu. Mae'n swnio fel nad oedd yr hyn a ddigwyddodd yn parchu eich hawliau.”
- Gofynnwch iddyn nhw beth yr hoffent ei weld yn digwydd nesaf – yna gallwch weithredu gyda'ch gilydd.
- Pan fyddwch chi'n cael y sgwrs hon, beth am ddod â rhywbeth fel y llyfryn hwn neu'r ddogfen Gwneud i Hawliau Weithio i Bobl Hŷn?

Gofalu amdanoch eich hun

P'un a ydych chi'n eiriolwr proffesiynol neu'n eirioli ar gyfer rhywun rydych chi'n ei adnabod, efallai y bydd adegau pan fyddwch chi'n teimlo'n rhwystredig oherwydd y gwaith heriol rydych chi'n ei wneud. Gall ymladd dros hawliau pobl eraill fod yn hynod o werth chweil, ond gall newid fod yn araf ac yn anodd. Mae'n iawn teimlo eich bod wedi cyrraedd eich terfyn, ac yna cymryd camau i roi hwb i'ch gwydnwch.

Y gweithgareddau gorau ar gyfer ein lles yw cysylltu ag eraill, gwneud ymarfer corff, cymryd sylw o'r manylion bach yn ein hamgylchedd, parhau i ddysgu, a rhoi i eraill.

Ceisiwch weld faint o'r pum peth hynny y gallwch eu trefnu o fewn eich wythnos gyda'r templed dyddiadur hwn:

	Cysylltu ag eraill	Cadw'n Heini	Talu sylw	Dysgu	Rhoi
Dydd Llun					
Dydd Mawrth					
Dydd Mercher					
Dydd Iau					
Dydd Gwener					
Dydd Sadwrn					
Dydd Sul					

Nid oes rhaid i chi redeg marathon na phaentio darlun, ond gall hyd yn oed mynd am dro amser cinio neu eistedd ar fainc i wrando ar yr adar yn canu godi eich hwyliau. Os ydych chi'n 50+ oed ac eisiau dechrau rhywfaint o weithgarwch corfforol, mae ein partneriaid Age Cymru leol yn darparu amrywiaeth o weithgareddau fel cerdded Nordig, Tai Chi, a Hyfforddiant Gweithredol Effaith Isel ledled Cymru.

Mae'n iawn cael rhai ffiniau rhwng eich gwaith eiriolaeth a gweddill eich bywyd, megis peidio ag ymateb i alwadau ffôn neu e-byst gyda'r nos. Gall hyn fod yn anodd, yn enwedig i eiriolwyr gwirfoddol a phobl sy'n eirioli ar ran teulu a ffrindiau. Efallai na fydd y person rydych chi'n eirioli drosto hyd yn oed yn deall nac yn cofio eich bod wedi rhoi'r ffiniau hyn ar waith. Fodd bynnag, mae'n bwysig cael peth amser i ffwrdd o'r gwaith eiriolaeth er mwyn ichi fwrw ymlaen â gweddill y pethau y mae angen ichi eu gwneud.

Mae'n bwysig cofio na allwch reoli canlyniad eich gwaith eiriolaeth. Nid ydych yn gyfrifol am weithredoedd y bobl yr ydych yn dadlau drostynt, ac mae gan bobl yr hawl i wneud penderfyniadau na fyddech yn eu gwneud.

Os ydych chi eisiau mwy o wybodaeth am iechyd meddwl, gall Infoline Mind fod yn sefydliad defnyddiol i'w ffonio. Maent ar agor rhwng 9am a 6pm, o ddydd Llun i ddydd Gwener, a'u rhif yw 0300 123 3393.

Yng Nghymru mae gennym hefyd y gwasanaeth CALL, sy'n cynnig gwasanaeth gwranddo a chefnogi cyfrinachol. Maent ar agor 24/7 a gellir eu cysylltu drwy ffonio 0800132737.

Darllen Ychwanegol

Age UK's Our Rights, Our Voices

https://www.ageuk.org.uk/globalassets/age-uk/blocks/promo/ourrightsourvoices_toolkit.pdf

Siart llif Sefydliad Hawliau Dynol Prydain. A yw'r mater hwn yn ymwneud â hawliau dynol?

<https://knowyourhumanrights.co.uk/using-my-human-rights/flowchart-1/>

Cynllun Cyflawni Llywodraeth Cymru ar gyfer y Strategaeth ar gyfer Cymdeithas sy'n Heneiddio

https://gov.wales/sites/default/files/publications/2022-04/strategy-for-an-ageing-society-delivery-plan-2022_0.pdf

<https://gov.wales/age-friendly-wales-our-strategy-ageing-society>

Y Siarter Eiriolaeth <https://qualityadvocacy.org.uk/resources/advocacy-charter/>

Y Siarter Eiriolaeth, Hawdd i'w Ddarllen <http://connectlambeth.org/wp-content/uploads/2020/06/The-Advocacy-Charter-Easy-Read.pdf>

Dolen ar gyfer gwefan Comisiynydd Pobl Hŷn

Hafan - Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru <https://olderpeople.wales/>

Adnoddau ychwanegol gan King's College, Llundain. Cafodd yr adnoddau eu cyd-gynhyrchu gan gyd-gymrawd ôl-ddoethurol gofal cymdeithasol ARC De Llundain Dr Caroline Green ynghyd â Dr Edel Roddy yn My Home Life Scotland, Dr Belinda Dewar yn Wee Culture, Carlyn Miller yn Sefydliad Hawliau Dynol Prydain a Dr Kritika Samsi o ARC De Llundain.

Pecyn cymorth ar gyfer myfyrio ar hawliau dynol yng nghyd-destun gofal cymdeithasol

| Gweithlu Iechyd a Gofal Cymdeithasol: (kcl.ac.uk) <https://blogs.kcl.ac.uk/socialcareworkforce/2020/12/10/toolkit-for-reflection-on-human-rights-in-the-context-of-social-care/>

Adnoddau pellach gan Gomisiwn Hawliau Dynol yr Alban

Dull Seiliedig ar Hawliau Dynol | Comisiwn Hawliau Dynol yr Alban <https://www.scottishhumanrights.com/projects-and-programmes/human-rights-based-approach/>

Rhagor o wybodaeth am y Datganiad o'r Hawliau i Bobl Hŷn yng Nghymru

Datganiad Ysgrifenedig - Lansio Datganiad o'r Hawliau i Bobl Hŷn yng Nghymru (16 July 2014) | GOV.WALES <https://gov.wales/written-statement-launch-declaration-rights-older-people-wales>

Pecyn cymorth ymgyrchu 'It's About Rights' HelpAge International confensiwn y Cenhedloedd

Unedig ar hawliau pobl hŷn: Mae'n bryd gweithredu | Yr hyn rydym yn ei wneud | HelpAge International <https://www.helpage.org/what-we-do/un-convention/>

Tudalen Prosiect Hawliau Dynol Age Cymru, lle gallwch gael rhagor o wybodaeth a gwyllo ein

ffilm fer, 'Don't Get Me Started' Prosiect hawliau dynol | Age Cymru (ageuk.org.uk) <https://www.ageuk.org.uk/cymru/our-work/human-rights-project/>

Egwyddorion y Cenhedloedd Unedig ar gyfer Pobl Hŷn Egwyddorion y Cenhedloedd Unedig

ar gyfer Pobl Hŷn | OHCHR <https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/united-nations-principles-older-persons>

Hawliau gydol oes yw hawliau dynol



Creu Cymru oed gyfeillgar
Creating an age friendly Wales

Human rights are lifetime rights

Nid oes terfyn oedran. **I ddeall mwy, ewch i'n gwefan**

There is no age limit. **To understand more, visit our website**

agecymru.org.uk/hawliaudynol

agecymru.org.uk/humanrights



