

Manylion cyswllt:

Os oes perygl uniongyrchol i'r person, er enghraifft o ymosodiad difrifol, dylech ffonio'r **Heddlu ar 999**.

Os nad oes perygl uniongyrchol, yna dylech ffonio 01437 764551, a gofyn am Y Tîm Diogelu Oedolion. Dydd Llun i ddydd Gwener yn ystod oriau swyddfa rhwng 9yb a 5yp, neu ffonio'r Heddlu ar 101.

Os ydych angen cysylltu â gweithiwr cymdeithasol allan o oriau, y rhif ffôn yw 0300 333 2222

Cwynion a Chanmoliaeth

Rydym bob amser yn ceisio darparu gwasanaethau o ansawdd da ond gwyddom ein bod weithiau'n cael pethau'n anghywir; byddwn yn ceisio datrys unrhyw broblemau cyn gynted ag y byddan nhw'n codi.

Swyddog Cwynion a Chanmoliaeth

Gofal Cymdeithasol

Neuadd y Sir

Hwlfordd

Sir Benfro

SA61 1TP

Ffôn: 01437 764551

CwynionGofalCymdeithasol@SirBenfro.gov.uk

Arolygiaeth Gofal Cymru (AGC)

Rhanbarth y De Orllewin

Adeiladau'r Llywodraeth

Teras Picton

Caerfyrddin

SA31 3BT

Ffon: 0300 7900 126

ciw@wales.gov.uk

Pembrokeshire County Council
Cyngor Sir Penfro



Diogel

**Esgeuluso
Oedolion**

Gwybodaeth Gyffredinol

Beth yw esgeulustod oedolion?

Esgeulustod yw pan nad yw eich anghenion gofal a chymorth yn cael eu diwallu.

Oedolion sy'n gallu bod mewn perygl o esgeulustod:

Mae'r rhai sydd mewn mwy o berygl yn cynnwys

- Pobl hŷn
- Pobl gyda namau corfforol neu namau ar y synhwyrau
- Pobl gydag anableddau dysgu
- Pobl sy'n byw gydag anhwylderau difrifol, dementia neu ddryswch
- Pobl sy'n byw gydag afiechyd y meddwl
- Pobl sydd ar wahân neu'n unig
- Pobl sy'n dibynnu ar gyffuriau neu alcohol
- Pobl sy'n gorfod gweithio am fawr ddim cyflog. Enw hyn yw Caethwasiaeth Fodern.

Lle gallai esgeulustod oedolion ddigwydd?

- gartref
- mewn ysbyty
- mewn canolfan ddydd
- yn y gwaith
- yn y gymuned
- ar y stryd

Gallai unrhyw un esgeuluso oedolion gydag anghenion gofal a chymorth, gan gynnwys y canlynol:

- staff proffesiynol
- gweithwyr gofal cyflogedig
- gwirfoddolwyr
- cymdogion neu gyfeillion
- aelodau o'r teulu
- pobl gyffredin
- cydweithwyr

Fe all arwyddion esgeuluso oedolion gynnwys y canlynol:

- colli llawer o bwysau mewn cyfnod byr
- heb fod â digon i fwyta neu yfed
- problemau corfforol heb eu trin, fel briwiau gorwedd
- byw mewn tŷ sy'n fudr iawn
- gadael rhywun yn fudr neu heb ymolchi
- heb fod yn gwisgo'r dillad iawn ar gyfer y tywydd
- heb fod yn ceisio sylw meddygol pan fo angen
- dim gwres neu ddŵr tap
- gadael rhywun ar ei ben ei hun mewn man cyhoeddus.

Gwarchod eich hun rhag esgeulustod:

- Sicrhau y gallwch ymddiried ym mhwy bynnag sy'n eich helpu gyda'ch arian.
- Cadw mewn cysylltiad â theulu a chyfeillion rhag i chi deimlo ar wahân neu'n unig.
- Os ydych yn anhapus gyda'r gofal a gewch, dweud wrth rywun y gallwch ymddiried ynddynt a gofyn iddynt hysbysu'r esgeulustod.

Rwy'n meddwl fy mod yn cael fy esgeuluso – beth allaf i wneud?

Mae llawer o bobl y gallwch siarad â nhw os ydych yn teimlo eich bod yn cael eich esgeuluso:

- peidiwch â phryderu ynghylch codi stŵr, dywedwch wrth rywun y gallwch ymddiried ynddynt mor fuan ag y bo modd.
- soniwch am eich pryderon wrth gyfeillion, gweithwyr gofal neu weithwyr proffesiynol fel eich meddyg teulu neu weithiwr cymdeithasol.
- gofynnwch am gael siarad â thîm diogelu oedolion eich cyngor lleol. Siaradwch ag eiriolwr.

Atal rhag esgeuluso oedolion

Os yw rhywun yn bryderus ynghylch esgeuluso oedolion:

- gwrando ar y bobl a'u pryderon
- gwrando'n ofalus ar y gweithiwr gofal, eiriolwr neu berthynas ynghylch eu pryderon.
- dweud wrth rywun os ydych yn credu bod rhywun yn cael ei esgeuluso.
- neu, os ydych yn gweithio i gwmni, gofyn am hyfforddiant ar sut i weld arwyddion esgeuluso oedolion.