

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

Hunanesgeulustod

Gwybodaeth Gyffredinol

Beth yw hunanesgeulustod?

Hunanesgeulustod yw pan nad yw pobl yn gofalu amdanynt eu hunain yn llawn. Fe all hyn fod yn ddewis a wnânt, neu oherwydd eu bod yn wael neu'n methu.

Os yw'r hunanesgeulustod yn gwneud yr unigolyn yn wael, neu os yw'n effeithio ar iechyd a ffyniant pobl eraill, mae'n bwysig cael cymorth.

Fe all rhai oedolion fod mewn mwy o berygl hunanesgeulustod

Mae'r rhai mewn mwy o berygl yn cynnwys y canlynol:

- Pobl hŷn
- Pobl gyda namau corfforol neu namau ar y synhwyrau
- Pobl gydag anabledau 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

Gallai hunanesgeulustod ddigwydd i bobl oherwydd y canlynol:

- nid ydynt yn gallu cael y gofal priodol ar gyfer eu hanghenion.
- nid ydynt yn gallu gwneud penderfyniadau deallus.
- maent wedi gwrthod gwasanaethau, sy'n golygu bod eu hiechyd neu ddiogelwch mewn perygl.

Fe all arwyddion hunanesgeulustod gynnwys y canlynol:

- Diffyg coginio neu lanhau drostynt eu hunain
- Heb unrhyw fwyd yn y cartref, neu fwyd anaddas
- Heb yfed digon
- Heb fod yn ymolchi na gofalu amdanynt eu hunain
- Heb fod yn gwisgo'r dillad iawn ar gyfer y tywydd, neu'n gwisgo dillad amhriodol, budr, a faeddwyd neu a rwygwyd
- Heb fod yn gwresogi ar dywydd oer
- Heb gael gwared ar sbwriel neu'n celcio eitemau fel papurau newydd / cylchgronau, post, gwaith papur, ac ati
- Gwrthod caniatáu i bobl wneud gwaith trwsio ar gartref anniogel
- Gwrthod mynediad i bobl bwysig e.e. landlord; gweithwyr dŵr, nwy neu drydan; gweithwyr iechyd neu ofal ac ati
- Heb fod yn cymryd moddion, neu'n gwrthod triniaeth
- Gwrthod ymwneud â chymorth

Atal hunanesgeulustod

Os ydych chi'n poeni am hunan-esgeulustod

- siarad â'r unigolyn a meithrin perthynas
- gweld bod yr unigolyn yn ymwybodol o'r wybodaeth a chymorth sydd ar gael yn lleol
- hysbysu os ydych yn credu bod rhywun yn hunanesgeuluso
- gwrando'n ofalus ar bryderon eraill
- os ydych yn gweithio i sefydliad gofyn am hyfforddiant ar sut i weld arwyddion hunanesgeulustod