



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



## **Y gweithiwr cartref gofal i oedolion**

Canllawiau ymarfer ar gyfer  
gweithwyr cartref gofal i  
oedolion sydd wedi eu cofrestru  
gyda Gofal Cymdeithasol Cymru



Noddir gan  
**Lywodraeth Cymru**  
Sponsored by  
**Welsh Government**

# Manylion cyswllt

---

## Gofal Cymdeithasol Cymru

South Gate House  
Wood Street  
Caerdydd  
CF10 1EW

Ffôn: 0300 3033 444  
Minicom: 029 2078 0680  
E-bost: gwybodaeth@  
gofalcymdeithasol.cymru

Twitter: @GofCymdeithasol

© 2020 Gofal Cymdeithasol  
Cymru

---

Cedwir pob hawl. Ni ellir ailgynhyrchu unrhyw ran o'r cyhoeddiad hwn, ei storio mewn system adalw na'i throsglwyddo mewn unrhyw ffurf neu drwy unrhyw gyfrwng heb ganiatâd ysgrifenedig blaenorol Gofal Cymdeithasol Cymru. Dylid anfon ymholiadau ar gyfer ailgynhyrchu y tu allan i'r cwmpas a ganiateir at Brif Weithredwr Gofal Cymdeithasol Cymru yn y cyfeiriad a roddir uchod.

## Fformatau eraill:

Mae'r ddogfen hon ar gael yn fformat hawdd ei ddeall, mewn testun mawr neu fformatau eraill, os bydd angen.

Mae copïau ar gael yn Saesneg hefyd.

---

---

<b>Ynglŷn â'r canllawiau hyn</b>	<b>5</b>
<b>Sut mae'r canllawiau hyn yn berthnasol i chi</b>	<b>5</b>
<b>Gweithwyr cartref gofal i oedolion</b>	<b>6</b>
<b>Gofal a chymorth sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn</b>	<b>6</b>
<b>Y Côd Ymarfer Proffesiynol Gofal Cymdeithasol</b>	<b>7</b>
Cyfathrebu da	7
Cyfrinachedd	8
Anghenion o ran y Gymraeg	8
Aelodau teulu	8
Ffiniau proffesiynol	9
Hawliau ac amddiffyniadau	10
<b>Ymarfer da o ran cartref gofal i oedolion</b>	<b>11</b>
Gwybod beth yw eich cyfyngiadau	12
Cynlluniau personol	12
Darparu gofal a chymorth	12
Tasgau sy'n cael eu dirprwyo gan weithiwr proffesiynol arall	13
Gweithio mewn timau	13
Cofnodion ac adroddiadau	14
Sylwadau a chwynion am wasanaethau	14
<b>Diogelu unigolion</b>	<b>15</b>
Deall diogelu	15
Cynorthwyo unigolion i'w cadw eu hunain yn ddiogel	15
Anffurfio organau cenhedlu benywod	16
Atal pobl rhag cael eu denu at derfysgaeth	16
<b>Iechyd a diogelwch</b>	<b>17</b>
Bodloni gofynion iechyd, diogelwch a diogeledd	17
Meddyginiaeth	17
Diogelwch a llesiant	18
Cefnogi iechyd a diogelwch	18

---

<b>Dysgu a datblygu</b>	<b>19</b>
Cael y wybodaeth ddiweddaraf	19
Goruchwyllo ac arfarnu	19
Cefnogi dysgu cydweithwyr	20
<b>Cyfrannu at wella gwasanaethau</b>	<b>21</b>
Adnoddau	21
Codi pryderon	21
<b>Ymddygiad da</b>	<b>22</b>
Cofrestru proffesiynol	22
Rhoddion a chyfraniadau	23
Cyfryngau cymdeithasol	23
Cefnogi ymddygiad cadarnhaol	24

---

# Ynglŷn â'r canllawiau hyn

Mae'r canllawiau hyn ar gyfer gweithwyr cartref gofal i oedolion (gweithwyr) sydd wedi eu cofrestru gyda Gofal Cymdeithasol Cymru.

Mae'n adeiladu ar y Côt Ymarfer Proffesiynol Gofal Cymdeithasol (y Côt), a'i nod yw:

- disgrifio'r hyn sy'n ddisgwyliedig o weithwyr
- cynorthwyo gweithwyr i ddarparu gwasanaeth da.

Mae'n seiliedig ar Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol perthnasol, safbwyntiau pobl sy'n defnyddio gofal a chymorth, a rhanddeiliaid eraill.

Bydd y canllawiau hyn yn cael eu diweddarau o bryd i'w gilydd. Nid ydynt yn cwmpasu popeth, a disgwylir i weithwyr ddefnyddio eu barn broffesiynol, gan gymhwyso'r egwyddorion cyffredinol a chymryd cyngor gan reolwyr, pan fydd angen. Rhaid i weithwyr gadw at ofynion eu cyflogwyr.

Gall Arolygiaeth Gofal Cymru (AGC) ystyried y canllawiau hyn yn eu gwaith.

Yma, mae'r term **unigolyn** yn cyfeirio at y sawl y mae'r gweithiwr yn ei gynorthwyo neu y mae'n gofalu amdano/amdani yn ei (g)waith.

## Sut mae'r canllawiau hyn yn berthnasol i chi

Mae'r canllawiau hyn ar gyfer gweithwyr cartref gofal i oedolion yng Nghymru. Mae hefyd yn berthnasol i gyflogwyr – **mae'r Côt Ymarfer i Gyflogwyr Gofal Cymdeithasol yn dweud y bydd cyflogwyr yn cynorthwyo gweithwyr i fodloni'r safonau yn y canllawiau.**

Gellir defnyddio'r canllawiau i roi gwybod i unigolion, teuluoedd a'r cyhoedd beth y gallant ei ddisgwyl gennych chi fel gweithiwr.

Eich cyfrifoldeb chi yw dilyn y canllawiau hyn, gan geisio cyngor gan reolwyr neu gydweithwyr, os bydd angen.

Os ydych chi'n arwain, yn cydlynu neu'n cynorthwyo pobl eraill sy'n weithwyr cartref gofal i oedolion, dylech hyrwyddo'r canllawiau hyn a mynd i'r afael ag unrhyw bryderon.

Mae'r Côt yn brif ddogfen a ddefnyddir os bydd pryderon am addasrwydd gweithiwr i ymarfer. Gellir defnyddio'r canllawiau hyn i ddangos methiant i gadw at y Côt.

- Mae'r term 'mae'n rhaid i chi' yn rhywbeth sy'n ofynnol i chi ei wneud.
- Defnyddir 'dylech chi' lle gallai fod pethau y tu allan i'ch rheolaeth sy'n effeithio ar y modd y gallwch ddilyn y canllawiau.

# Gweithwyr cartref gofal i oedolion

---

Mae gweithwyr cartref gofal i oedolion yn darparu gofal a chymorth i unigolion mewn gwasanaeth cartref gofal. Mae gweithwyr yn darparu ystod eang o gymorth, gan gynnwys:

- cymorth â gweithgareddau bywyd bob dydd a chynnal annibyniaeth
- cymorth â gweithgareddau cymdeithasol, a datblygu a chynnal perthnasoedd
- cymorth ymarferol â gofal personol
- cymorth o ran iechyd a llesiant
- gofal diwedd oes.

Gall gweithwyr weithio mewn gwasanaethau arbenigol neu gydag unigolion ag anghenion penodol.

Rhaid i weithwyr cartref gofal i oedolion gofrestru gyda Gofal Cymdeithasol Cymru. Rhaid iddynt gofrestru erbyn mis Ebrill 2022 ond gallant gofrestru o fis Ebrill 2020.

---

# Gofal a chymorth sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn

Mae gofal a chymorth sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn golygu gwneud yn siŵr fod pobl yn derbyn gofal a chymorth sy'n ymateb i'w hanghenion a'u dewisiadau unigol. Mae'n cynnwys ymrwymiad cryf i hawliau dynol unigolyn, a chynnwys unigolion yn llawn mewn penderfyniadau sy'n effeithio arnyn nhw. Mae'n cynnwys gweithio gyda'r unigolyn i gyflawni'r hyn sydd bwysicaf iddo/iddi.

Mae gwerthoedd gofal cymdeithasol, sef parch, tosturi ac urddas, ochr yn ochr â sgiliau cyfathrebu da, yn hanfodol.

# Côd Ymarfer Proffesiynol Gofal Cymdeithasol

Mae'r Côd yn disgrifio'r safonau a ddisgwyllir gan weithwyr. Mae'r safonau hyn yn atgyfnerthu pwysigrwydd dull sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn.

Fel gweithiwr cartref gofal i oedolion, rhaid i chi:

1. Barchu safbwyntiau a dymuniadau, a hyrwyddo hawliau a diddordebau, unigolion a gofalwyr.
2. Ymdrechu i sefydlu a chynnal ymddiriedaeth a hyder unigolion a gofalwyr.
3. Hyrwyddo llesiant, dewis a rheolaeth unigolion a gofalwyr tra'n eu cynorthwyo i aros yn ddiogel.
4. Parchu hawliau unigolion tra'n ceisio sicrhau nad yw eu hymddygiad yn niweidio nhw eu hunain na phobl eraill.
5. Gweithredu ag uniondeb a chynnal ymddiriedaeth a hyder y cyhoedd yn y proffesiwn gofal cymdeithasol.
6. Bod yn atebol am ansawdd eich gwaith a chymryd cyfrifoldeb am gynnal a datblygu gwybodaeth a sgiliau.
7. Yn ogystal â chodau 1 i 6, os ydych chi'n gyfrifol am reoli neu arwain staff, rhaid i chi ymgorffori'r Côd yn eu gwaith.

Rhaid i chi ddefnyddio'r Côd i fyfyrio ar eich ymddygiad a'ch ymarfer, a nodi meysydd y gallwch chi barhau i'w gwella.

## Cyfathrebu da

Mae cyfathrebu da ag unigolion yn rhan hanfodol o'ch gwaith. Mae'n cynnwys sgiliau cyfathrebu geiriol a dieiriau, y gallu i sefydlu ymddiriedaeth, ac addasu cyfathrebu yn ôl yr unigolyn a'r sefyllfa. Mae gennych rôl bwysig i wneud yn siŵr bod unigolion yn cael gwybodaeth am eu gofal a'u cymorth.

I gyfathrebu'n dda, dylech:

- a. ddod i adnabod unigolion, a gwrando arnynt
- b. parchu safbwyntiau'r unigolyn, hyd yn oed os nad ydynt yn adlewyrchu'ch safbwyntiau chi
- c. ystyried yr iaith a'r ffordd o gyfathrebu sy'n cael eu ffafrio gan yr unigolyn
- d. gwybod sut i ddefnyddio cymhorthion cyfathrebu perthnasol
- e. gwybod sut i ymateb os bydd unigolyn yn flin, yn ofidus neu wedi'i gynhyrfu

---

f. cynorthwyo unigolion i roi eu safbwyntiau a'u dymuniadau

g. ymateb i gwestiynau a phryderon.

Mae cyfathrebu da hefyd yn hanfodol ar gyfer gweithio gyda gofalwyr, teuluoedd, cydweithwyr a rheolwyr.

Rhaid i chi beidio â defnyddio iaith dramgwyddus neu ddrwg yn eich gwaith.

## Cyfrinachedd

Rhaid i chi drin gwybodaeth bersonol unigolyn â disgresiwn. Mae gwybodaeth bersonol yn cynnwys pob math – ar lafar, yn ysgrifenedig, ffotograffau, ac ati.

Rhaid i chi ddilyn polisiau eich sefydliad ar gyfrinachedd, diogelu data a rhannu gwybodaeth. Dylech wybod pan fydd angen i chi rannu gwybodaeth, a gyda phwy, er enghraifft, os bydd pryderon ynghylch diogelu. Os bydd angen, dylech gael cyngor gan reolwyr neu uwch gydweithwyr.

## Anghenion o ran y Gymraeg

Gall rhai unigolion ddim ond cyfleu eu hanghenion yn effeithiol gan ddefnyddio'r Gymraeg. Dylech geisio defnyddio unrhyw sgiliau Cymraeg sydd gennych, waeth pa mor sylfaenol ydynt, os yw'n helpu i chi gyfathrebu ag unigolyn.

Gall fod gan eich cyflogwr rwymedigaeth gyfreithiol i drin y Gymraeg a'r Saesneg yn gyfartal, a bod yn rhagweithiol o ran cynnig gwasanaethau yn Gymraeg.

## Aelodau teulu

Rhaid i chi ddangos parch at aelodau teulu a phobl eraill sy'n bwysig i'r unigolyn.

Dylech fod yn gyfarwydd â dewisiadau'r unigolyn ynglŷn â chynnwys perthnasau a phobl eraill yn eu gofal a chymorth, a pharchu'r rhain.

Os byddwch yn cael unrhyw anawsterau yn gweithio gyda pherthnasau, dylech gael cyngor gan reolwyr neu uwch gydweithwyr.



---

## Ffiniau proffesiynol

Mae ansawdd eich perthynas â'r unigolyn yn bwysig iawn. Mae'n hanfodol creu amgylchedd cynnes, caredig a chyfeillgar. Weithiau, fodd bynnag, gall yr 'agosrwydd' hwn wneud ffiniau proffesiynol yn aneglur a chreu anawsterau. Mae enghreifftiau'n cynnwys pethau fel rhannu gormod o wybodaeth bersonol neu ymgymryd â thasgau y tu allan i'ch rôl.

Dylech weithio gyda'ch rheolwr i:

- a. wneud yn siŵr eich bod yn deall eich rôl broffesiynol a'ch cyfyngiadau
- b. deall polisi eich sefydliad ar ffiniau proffesiynol, a chadw ato
- c. mynd i'r afael ag unrhyw achosion posibl o groesi ffiniau proffesiynol.

Rhaid i chi wneud yn siŵr fod eich holl weithredoedd gydag unigolion a theuluoedd yn hysbys ar gyfer eu trafod gyda'ch rheolwr.

Mae'n amlwg fod rhai pethau yn torri ffiniau derbyniol. Er nad yw'n rhestr gyflawn, mae pethau annerbyniol yn cynnwys:

- a. cael perthynas rywiol neu berthynas amhriodol arall gydag unigolyn
- b. defnyddio'ch credoau personol – er enghraifft credoau gwleidyddol, crefyddol neu foesol – mewn ffordd sy'n camfanteisio neu'n achosi gofid
- c. cael benthyg arian gan unigolyn, neu roi benthyg arian i unigolyn
- d. gweithredu mewn unrhyw ffordd sy'n niweidio unigolyn.

Nid yw cydsyniad yr unigolyn byth yn amddiffyn y pethau hyn.

---

## Hawliau ac amddiffyniadau

Bydd gan eich cyflogwr rwymedigaethau cyfreithiol i amddiffyn hawliau unigolion a sicrhau na wahaniaethir yn erbyn pobl. Mae'r ddeddfwriaeth berthnasol yn cynnwys:

- Deddf Cydraddoldeb 2010
- Deddf Hawliau Dynol 1998.

Yn ogystal â phrotocolau sy'n gysylltiedig, fel:

- Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Pobl ag Anableddau 2008
- Egwyddorion y Cenhedloedd Unedig ar gyfer Pobl Hŷn 1991
- Datganiad o Hawliau Pobl Hŷn yng Nghymru 2014.

Rhaid i chi wybod am bolisiau'ch sefydliad ar hawliau ac amddiffyniadau, a chadw atynt. Rhaid i chi weithio gyda'ch cyflogwr i ategu hawliau pobl yn eich gofal. Rhaid i chi beidio â gwahaniaethu'n annheg yn erbyn unrhyw un sy'n defnyddio'r gwasanaeth.

Dyma'r ffactorau y mae pobl yn eu hystyried wrth bennu a yw ansawdd eu bywyd yn dda, ac a adroddwyd gan Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru:

- mae gen i lais, dewis a rheolaeth
- rwy'n byw mewn lle sy'n addas i mi a'm bywyd
- gallaf gael y cymorth sydd ei angen arna' i
- rwy'n teimlo'n ddiogel, fy mod yn cael fy ngwerthfawrogi a'm parchu
- rwy'n teimlo bod gwerth, ystyr a diben i'm bywyd
- gallaf wneud y pethau sy'n bwysig i mi.

Mae hefyd yn cynnwys hawl unigolion i:

- fyw mewn amgylchedd tebyg i gartref
- parch tuag at ei hunaniaeth, eu diwylliant, eu credoau a'u rhywioldeb
- parch tuag at eu preifatrwydd a'u gofod personol
- sicrwydd mewn perthynas â'u harian a'u heiddo

# Ymarfer da mewn cartref gofal i oedolion

- 
- bod â llais, gan gynnwys mewn perthynas â rhedeg y cartref
  - cefnogaeth i gael cyfeillgarwch, a chael eu cynnwys mewn gweithgareddau a phrofiadau ystyrion
  - gwybod sut i gael mynediad i eiriolaeth annibynnol.
- 

Mae ymarfer da mewn cartref gofal i oedolion yn seiliedig ar sicrhau bod yr unigolyn yn ganolog i'w ofal a'i gymorth, gan weithio gyda'r unigolyn i gyflawni canlyniadau. Yn ogystal â chynorthwyo â gofal a chymorth, mae ansawdd eich perthynas â'r unigolyn yn allweddol, sy'n cyfrannu at ansawdd bywyd a llesiant.

Gall eich perthynas broffesiynol gydag unigolyn barhau dros gyfnod. Gallech ei gynorthwyo/chynorthwyo trwy sefyllfaoedd anodd ac afiechydon. Byddwch yn gwybod manylion personol am eu hamgylchiadau.

Mae unigolion yn disgwyl i chi fod yn:

- garedig
- parchus
- onest
- ymddiriedus
- gwrtais
- gynnil
- wybodus
- ofalgar
- rhywun sy'n deall
- gyfeillgar
- ddibynadwy
- weithgar
- hyblyg.

Mae unigolion yn disgwyl i chi barchu eu dewisiadau bywyd, eu diwylliant a'u credoau. Maent yn disgwyl i chi geisio deall eu byd o'u safbwynt nhw. Mae angen i chi gael dealltwriaeth dda o gefndir yr unigolyn, a pha ddulliau fydd yn gweithio orau wrth ei gynorthwyo. Mae hyn yn hynod bwysig pan mae'r unigolyn yn byw â chyflwr fel dementia.

---

## Gwybod eich cyfyngiadau

Rhaid i chi fod yn fodlon cydnabod a gweithio o fewn cyfyngiadau eich cymhwysedd, gan gymryd cyngor gan reolwyr a chydweithwyr, fel y bo'n briodol. Rhaid i chi geisio cymorth os na allwch gyflawni agwedd o'r gwaith, neu os yn ansicr am y cam nesaf. Dylech fod yn fodlon dygsu a chyflawni'r ystod llawn o dasgau sy'n rhan o'ch rôl.

Os byddwch yn gwneud camgymeriad, rhaid i chi fod yn agored a gonest amdano, gan gynnwys rhoi esboniad llawn a phrydlon i'ch rheolwr ynglŷn â'r hyn a ddigwyddodd. Dylech fod yn fodlon dysgu oddi wrth gamgymeriadau.

## Cynlluniau personol

Mae'r rhan fwyaf o unigolion am i'w gofal a'u cymorth eu helpu i fyw mor annibynnol ag y bo modd. Fel y bo'n briodol, dylech gymryd rhan mewn datblygu cynlluniau personol sydd:

- yn cael eu harwain gan yr unigolyn, ac yn ei gynnwys/chynnwys yn llawn
- yn seiliedig ar eu cryfderau a'r canlyniadau y mae arnynt eisiau eu cyflawni.

Dylech chi:

- a. ddeall y cynllun personol a'ch rôl ynddo
- b. gwneud pob ymdrech i weithio'n dda gyda phobl eraill yn y cynllun personol (fel cydweithwyr, gweithwyr cymdeithasol a gweithwyr proffesiynol eraill)
- c. cyfrannu at adolygu'r cynllun personol, er enghraifft, amlygu cynnydd ac unrhyw anawsterau.

## Darparu gofal a chymorth

Dylech gyflawni eich rôl yn y cynllun personol.

Gallai hyn ymwneud ag ystod o weithgareddau gofal a chymorth, fel:

- cymorth â gweithgareddau bywyd bob dydd
- cymorth â gofal personol
- cymorth â rheoli ymataliaeth
- cymorth â bwyta ac yfed

- 
- cymorth â gweithgareddau cymdeithasol
  - cymorth â symudedd
  - gofal geneuol a gofal traed.

Wrth ddarparu gofal a chymorth, rhaid i chi:

- a. weithio gyda'r unigolyn i ddeall lefel y cymorth, a'r math o gymorth sydd ei angen arno
- b. cynnal diogelwch, cysur, parch ac urddas
- c. cynorthwyo'r unigolyn i ddeall y rhesymau dros ragofalon diogelwch a hylendid
- d. gwybod sut i ddefnyddio cymhorthion perthnasol a thechnoleg gynorthwyol
- e. dilyn asesiadau risg
- f. ceisio adborth gan yr unigolyn ar ba mor dda y bodlonir ei (h) anghenion
- g. defnyddio ffyrdd cytûn i fonitro, cofnodi ac adrodd am gynnydd
- h. sylwi ar newidiadau neu anawsterau a rhoi gwybod am y rhain.

## **Tasgau sy'n cael eu dirprwyo gan weithiwr proffesiynol arall**

Yn dibynnu ar y gwasanaeth, gall rhai gweithwyr cartref gofal i oedolion helpu â thasgau, neu ymgymryd â thasgau sy'n cael eu dirprwyo gan weithiwr proffesiynol arall fel nyrs neu therapydd galwedigaethol. Os cytunir i chi ymgymryd â thasg ar ran gweithiwr proffesiynol arall, rhaid i chi gwblhau'r hyfforddiant angenrheidiol, asesiad o'ch cymhwysedd a goruchwyllo parhaus. Os nad ydych yn teimlo y gallwch wneud y dasg, rhaid i chi ddweud wrth eich rheolwr.

## **Gweithio mewn timau**

Mae gwaith tîm da yn dibynnu ar bob aelod o'r tîm, nid uwch staff yn unig. Wrth weithio mewn tîm, rhaid i chi wneud pob ymdrech i:

- a. ddeall rolau a chyfrifoldebau
- b. cyfathrebu'n dda

---

c. parchu sgiliau a chyfraniadau cydweithwyr

d. paratoi ar gyfer cyfarfodydd, a chyfrannu'n gadarnhaol atynt

e. rheoli anghytundeb mewn modd adeiladol.

Dylech chi fod yn fodlon codi pryderon am ymarfer.

Dylech chi ddefnyddio dulliau cyfathrebu cytûn fel cyfarfodydd staff, e-bost a systemau cofnodi i gefnogi gwasanaeth cydlynus a diogel.

Dylech gydymffurfio â gweithdrefnau trosglwyddo i'ch cydweithwyr.

## Cofnodion ac adroddiadau

Mae gan unigolion hawl i ddisgwyl bod gwybodaeth amdanynt yn cael ei chofnodi'n gywir a'i defnyddio'n briodol. Rhaid i chi gadw at weithdrefnau cytûn ar gyfer cwblhau cofnodion ac adroddiadau. Dylech wneud yn siŵr fod cofnodion ac adroddiadau:

a. yn ffeithiol, yn glir, yn gyflawn ac yn gyfoes

b. yn adlewyrchu safbwyntiau a dymuniadau'r unigolyn

c. yn cael eu storio a'u rhannu mewn ffordd sy'n bodloni gofynion eich sefydliad, gan gynnwys gofynion diogelu data.

Os ydych yn ansicr ynglŷn â chofnodi gwybodaeth, rhaid i chi geisio cyngor gan eich rheolwr.

Rhaid i chi beidio â ffugio, trin nac ôl-ddyddio cofnodion neu adroddiadau.

## Sylwadau a chwynion am wasanaethau

Mae'n bwysig fod unigolion yn gwybod sut i roi sylwadau am eu gwasanaeth, neu gwyno amdano. Mae derbyn a thrafod adborth yn gyfle i bawb ddysgu a datblygu gyda'i gilydd.

Os bydd cwyn amdanoch chi, dylech weithredu'n broffesiynol a chydweithredu â'r ymchwiliad.

# Diogelu unigolion

Mae diogelu ynglŷn ag amddiffyn unigolion rhag camdriniaeth. Un o egwyddorion pwysicaf diogelu yw bod gan bawb gyfrifoldeb amdano. Rhaid i bob gweithiwr proffesiynol a sefydliad wneud popeth o fewn eu gallu i wneud yn siŵr fod unigolion yn cael eu diogelu.

Fel gweithwyr cartref gofal i oedolion, mae gennych rôl bwysig i chwarae ac mae angen i chi wybod sut i ymateb i ystod o risgiau posibl:

- esgeulustod
- camdriniaeth
- cam-fanteisio ariannol
- arferion cyfyngol amhriodol
- bwlio.

## Deall diogelu

Dylech fod yn gyfarwydd â'r canlynol:

- a. y ffactorau a all arwain at niwed neu gamdriniaeth
- b. arwyddion camdriniaeth neu niwed posibl
- c. gweithdrefnau eich sefydliad, gan gynnwys chwythu'r chwiban
- d. eich cyfrifoldeb proffesiynol.

Rhaid i chi gadw at bolisiâu a gweithdrefnau eich sefydliad ar ddiogelu. Rhaid i chi adrodd am unrhyw bryderon sydd gennych am ddiogelwch plentyn, person ifanc neu oedolyn.

## Cynorthwyo unigolion i'w cadw eu hunain yn ddiogel

Dylech chi wneud eich gwaith mewn ffordd sy'n helpu pobl i aros yn ddiogel. Mae hyn yn cynnwys:

- a. hyrwyddo gofal a chymorth sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn
- b. dilyn cynlluniau rheoli risg
- c. cynorthwyo unigolion i fynegi pryderon neu gwyno
- d. cynorthwyo unigolion i adnabod pan fydd ymddygiad tuag atynt yn amhriodol.

---

## **Anffurfio organau cenhedlu benywod**

Mae anffurfio organau cenhedlu benywod yn drosedd yng Nghymru a Lloegr o dan Ddeddf Anffurfio Organau Cenhedlu Benywod 2003. Mae dyletswydd ar yr holl weithwyr gofal cymdeithasol, gan gynnwys gweithwyr cartref gofal i oedolion, i hysbysu'r heddlu os byddant yn darganfod, wrth iddynt wneud eu gwaith, ei bod yn ymddangos bod gweithred o anffurfio organau cenhedlu benywod wedi digwydd ar ferch o dan 18 oed.

## **Atal pobl rhag cael eu denu at derfysgaeth**

Efallai bod gan eich sefydliad ddyletswydd gyfreithiol i ystyried yr angen i atal pobl rhag cael eu denu at derfysgaeth. Mae Llywodraeth y Deyrnas Unedig wedi cyhoeddi canllawiau ar hyn. Dylech gynorthwyo eich cyflogwr i roi'r canllawiau ar waith, er enghraifft trwy fynychu hyfforddiant.



# Iechyd a diogelwch

Mae gan eich cyflogwr ystod o gyfrifoldebau i gefnogi iechyd, diogelwch a llesiant, a lleihau risg annerbyniol i chi a phobl eraill. Mae gennych chi gyfrifoldeb i gydweithredu â'ch cyflogwr ar iechyd a diogelwch.

## Bodloni gofynion iechyd, diogelwch a diogeledd

Rhaid i chi gadw at ofynion iechyd, diogelwch a diogeledd statudol a sefydliadol, gan gynnwys, ymhlith eraill, Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith etc 1974.

Rhaid i chi:

- a. gadw at bolisiau a gweithdrefnau eich sefydliad ar reoli heintiau, glanhau a rheoli gwastraff, a symud a lleoli unigolion
- b. ymgymryd â hyfforddiant gorfodol ar destunau iechyd a diogelwch
- c. cadw at gynllun personol yr unigolyn, gan gynnwys unrhyw fesurau iechyd a diogelwch.

## Meddyginiaeth

Rhaid i chi fod yn glir ynghylch eich rôl a'ch cyfrifoldebau wrth gynorthwyo â'r defnydd o feddyginiaeth. Os oes gennych awdurdod i gynorthwyo â'r defnydd o feddyginiaeth, rhaid i chi gadw at bolisiau a gweithdrefnau eich sefydliad ar feddyginiaeth, gan gynnwys:

- a. gweinyddu diogel
- b. cofnodi
- c. cadw'n ddiogel
- d. gwaredu.

Mae hyn yn cynnwys meddyginiaeth sy'n cael ei rhoi ar bresgripsiwn a meddyginiaeth 'cartref' nad yw'n cael ei rhoi ar bresgripsiwn. Rhaid i chi byth roi unrhyw un o'ch meddyginiaeth eich hun neu feddyginiaeth ei deulu i unigolyn, hyd yn oed os nad yw'n feddyginiaeth ar bresgripsiwn. Rhaid i chi beidio â rhoi cyngor ar feddyginiaeth.

---

## Diogelwch a llesiant

Mae gan yr holl gyflogeion gyfrifoldeb i gymryd gofal rhesymol am eu hiechyd a'u diogelwch eu hunain, a gofal rhesymol i beidio â rhoi pobl eraill mewn perygl yn sgil yr hyn y maent yn ei wneud neu ddim yn ei wneud wrth iddynt gyflawni eu rolau. Felly, mae angen i chi weithio gyda'ch cyflogwr wrth iddynt gyflawni eu dyletswydd gofal i chi.

Rhaid i chi gadw at bolisiâu a gweithdrefnau perthnasol fel:

- rhoi gwybod am achosion
- cymorth cyntaf
- gweithio ar eich pen eich hun
- cefnogi ymddygiad cadarnhaol
- trais yn erbyn staff.

Gall eich gwaith fod yn emosiynol heriol ac achosi straen ar brydiau. Dylech ddod o hyd i ffyrdd o gefnogi'ch llesiant eich hun, fel manteisio ar gymorth a gynigir gan eich rheolwr neu'ch cyflogwr.

## Cefnogi iechyd a diogelwch

Dylech weithio gyda'ch cyflogwr i fonitro, adolygu a gwella arferion iechyd, diogelwch a diogeledd.

# Dysgu a datblygu

Mae dysgu a datblygu gwybodaeth a sgiliau yn hanfodol i ddarparu gwasanaeth da ar gyfer unigolion. Rydych chi'n gyfrifol am ennill y cymhwyster angenrheidiol ar gyfer eich rôl, cymryd rhan mewn hyfforddiant gorfodol ac ymgymryd â dysgu parhaus.

## Cael y wybodaeth ddiweddaraf

Dylech gadw eich gwybodaeth a'ch sgiliau yn gyfoes, gan weithio gyda'ch cyflogwr i ddod o hyd i ffyrdd o ddiwallu'ch anghenion dysgu a datblygu.

Dylech chi:

- a. ddiweddarau eich gwybodaeth am ymarfer cartref gofal i oedolion yn gyson
- b. gwrandao ar bobl eraill, a dysgu oddi wrthynt, gan gynnwys gweithwyr proffesiynol, unigolion a theuluoedd
- c. ceisio cymorth â bylchau yn eich dysgu
- d. cadw cofnod o'ch dysgu
- e. gwneud yn siŵr eich bod yn bodloni'r gofynion hyfforddi ar gyfer eich cofrestriad proffesiynol.

Dylech ddefnyddio amrywiaeth o ffyrdd o gael y wybodaeth ddiweddaraf fel darllen, mynychu hyfforddiant, a chymryd rhan mewn cyfarfodydd tîm, grwpiau a fforymau.

## Goruchwylio ac arfarnu

Dylech ddefnyddio goruchwylio ac arfarnu sydd ar gael gan eich cyflogwr i:

- a. nodi'ch amcanion gwaith a datblygiad personol
- b. cael adborth ar eich gwaith, cyngor a chymorth ar ei gyfer
- c. cytuno ar gamau gweithredu
- d. myfyrio ar eich ymarfer, a'i wella.

Dylech gymryd rhan mewn goruchwylio ac arfarnu yn unol â pholisi eich sefydliad, a gydag agwedd gadarnhaol.

Dylech godi unrhyw faterion brys gyda'ch rheolwr, nid aros am gyfarfod goruchwylio.

---

## Cefnogi dysgu cydweithwyr

Mae cefnogi dysgu, hyfforddi, asesu a mentora cydweithwyr yn hanfodol ar gyfer y gwasanaeth nawr ac yn y dyfodol. Mae hyn yn cynnwys y rheiny sy'n ymgymryd â sefydlu a chymwysterau. Dylech fod yn fodlon cyfrannu at y gweithgareddau hyn, a datblygu'r cymhwysedd angenrheidiol, os ydych yn cael eich cynnwys.

# Cyfrannu at wella gwasanaethau

Gall gweithwyr cartref gofal i oedolion gyfrannu at amrywiaeth o weithgareddau i sicrhau gwasanaeth da ar gyfer unigolion. Gall y rhain gynnwys datblygu polisiau, cyfrannu at gynllunio, adolygu a gwerthuso gwasanaethau.

Os ydych chi'n cael eich cynnwys, gwnewch yn siŵr fod eich cyfraniad yn canolbwyntio ar ansawdd a gwella. Dylech ddefnyddio adborth gan unigolion a theuluoedd i lywio'r gweithgaredd.

## Adnoddau

Dylech gyfrannu at nodi'r adnoddau sydd eu hangen i ddarparu gwasanaeth da. Dylech leihau gwastraff i'r eithaf, a chofio'ch cyfrifoldeb i wneud defnydd da o adnoddau cyfyngedig.

## Codi pryderon

Rhaid i chi roi gwybod i'ch rheolwr neu'ch cyflogwr os bydd gennych unrhyw bryderon am y canlynol:

- a. polisiau neu weithdrefnau aneffeithiol, neu fylchau yn y rhain
- b. adnoddau sydd ar gael
- c. gormod o waith
- d. eich diogelwch chi'ch hun neu ddiogelwch pobl eraill
- e. diogelu
- f. bwlio neu aflonyddu
- g. offer
- h. sgiliau tîm
- i. ymarfer gwael
- j. torri'r gyfraith
- k. torri'r Côt Ymarfer Proffesiynol.

Dylech fod yn gyfarwydd â pholisiau a gweithdrefnau ar gyfer adrodd am bryderon, er enghraifft bwlio ac aflonyddu, a chwythu'r chwiban.

Os nad yw eich rheolwr neu'ch cyflogwr yn cymryd camau digonol, dylech gael cyngor annibynnol gan sefydliad priodol fel Arolygiaeth Gofal Cymru, Gofal Cymdeithasol Cymru, undeb llafur neu Public Concern at Work. Cofnodwch eich pryderon a'r camau a gymerwyd i geisio eu datrys.

# Ymddygiad da

Mae ymddygiad da yn cynnwys bod yn onest ac ymddiriedus, a gweithredu ag uniondeb. Mae'n gofyn i chi ymddwyn mewn ffordd sy'n cyfiawnhau ymddiriedaeth unigolion, teuluoedd a'r cyhoedd ynoch chi bob amser.

## Cofrestriad proffesiynol

Rhaid i chi ddiweddarau'ch cofrestriad proffesiynol gyda ni yn gyson.

Rhaid i chi ddweud wrthym ar unwaith am unrhyw beth a all fwrw amheuaeth ynglŷn â'ch addasrwydd i weithio yn y sector gofal oedolion. Mae hyn yn cynnwys:

- a. achosion troseddol
- b. rhybuddiadau, cosbau penodedig neu euogfarnau
- c. achosion disgyblu
- d. unrhyw newid yn eich cyflwr meddyliol neu gorfforol a all effeithio ar eich gallu i weithio ym maes gofal cymdeithasol.

Sylwer: os dywedwch wrthym am y pethau hyn, ni fydd hyn o reidrwydd yn effeithio ar eich cofrestriad.

I gadw'ch cofrestriad, rhaid i ni allu cysylltu â chi. Rhaid i chi ddweud wrthym am unrhyw newidiadau i'ch manylion cyswllt, gan gynnwys:

- enw
- teitl
- cyfeiriad cartref
- cyfeiriad gwaith
- e-bost
- manylion cyflogaeth.

---

## Rhoddion a chyfraniadau

Rhaid i chi gadw at bolisiâu eich sefydliad am roddion, cyfraniadau a chymynroddion.

Rhaid i chi beidio ag annog unigolion neu' u teuluoedd i roi benthg neu roi eiddo, arian neu roddion y byddwch chi'n bersonol yn elwa arnynt yn uniongyrchol neu'n anuniongyrchol.

Rhaid i chi beidio â rhoi pwysau ar unigolion neu deuluoedd i wneud cyfraniadau i bobl eraill neu sefydliadau.

## Cyfryngau cymdeithasol

Cydnabyddir y gallwch ddefnyddio gwefannau cyfryngau cymdeithasol, yn eich bywyd personol a phroffesiynol, fel Facebook, Twitter ac ati, a gallwch ddefnyddio'r rhain i dderbyn gwybodaeth gyffredinol gan eich cyflogwr. Os byddwch yn gwneud hynny, rhaid i chi beidio â thrafod na phostio sylwadau amhriodol ar-lein am unrhyw bobl sy'n gysylltiedig â'ch gwaith. Mae hyn er mwyn diogelu cyfrinachedd, ac uniondeb personol a phroffesiynol.

Meddyliwch yn ofalus sut rydych yn cyflwyno'ch hun ar gyfryngau cymdeithasol a sut gall pobl eraill weld eich presenoldeb ar-lein, gan gynnwys unigolion a' u teuluoedd, aelodau o'r cyhoedd a gweithwyr proffesiynol eraill. Dylai safon eich ymddygiad ar gyfryngau cymdeithasol fod yr un mor uchel â'ch ymddygiad o ddydd i ddydd a rhaid i chi gynnal ffiniau proffesiynol bob amser.

Rhaid i chi gadw at bolisi eich sefydliad ar ddefnyddio cyfryngau cymdeithasol.

---

## Cefnogi ymddygiad cadarnhaol

Rhaid i chi weithio mewn ffyrdd sy'n cefnogi ymddygiad cadarnhaol yn seiliedig ar ddull sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn. Mae hyn yn cynnwys cydymffurfio â pholisïau a gweithdrefnau perthnasol.

Mae arferion cyfyngol yn cyfeirio at weithgareddau sy'n atal unigolion rhag gwneud y pethau maen nhw eisiau eu gwneud neu'n eu hannog i wneud pethau nad ydyn nhw eisiau eu gwneud. Mae'r term yn cwmpasu ystod o weithgareddau, gan gynnwys ataliaeth.

Diffinnir ataliaeth fel "gweithred sy'n cael ei chyflawni â'r nod o atal symudedd a/neu ryddid unigolyn i weithredu'n annibynnol"<sup>1</sup>. Mae hyn yn cynnwys:

- ataliaeth gorfforol, gemegol, amgylcheddol neu fecanyddol
- neilltuo
- gwahanu hirdymor
- gorfodaeth.

Os oes rhaid i chi ddefnyddio arferion cyfyngol, rhaid i chi sicrhau eich bod chi'n:

- defnyddio'r opsiwn lleiaf cyfyngol
- gallu cyfiawnhau hyn yn gyfreithiol ac yn foeseogol
- cydnabod hyn yn agored
- cofnodi ac adrodd ar hyn.

Rhaid i chi beidio â defnyddio arferion cyfyngol i:

- gosbi
- achosi poen neu ddioddefaint, neu sarhad
- gorfodi unigolyn i ufuddhau i chi.

I gael mwy o wybodaeth am y canllawiau hyn, y *Côd Ymarfer Proffesiynol Gofal Cymdeithasol* a deunyddiau dysgu, ewch i: [gofalcymdeithasol.cymru](http://gofalcymdeithasol.cymru) a [gofalcymdeithasol.cymru/hyb/hafan](http://gofalcymdeithasol.cymru/hyb/hafan)

1. *Fframwaith Hawliau Dynol ar gyfer Ataliaeth*, Y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol 2019





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



Noddir gan  
**Lywodraeth Cymru**  
Sponsored by  
**Welsh Government**