

## Cadw oedolion yn ddiogel

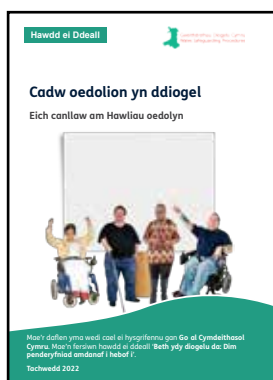
Eich canllaw am Hawliau oedolyn



Mae'r daflen yma wedi cael ei hysgrifennu gan Gofal Cymdeithasol Cymru. Mae'n fersiwn hawdd ei ddeall 'Beth ydy diogelu da: Dim penderfyniad amdanaf i hebof i'.

Tachwedd 2022

# Cyflwyniad



Dyma daflen am Hawliau oedolyn.



Hawliau ydy'r pethau rydych chi'n cael eu gwneud. Mae hawliau yn dweud wrthyn ni sut y dylen ni gael ein trin. Er enghraifft mae gennych chi yr hawl i gael eich trin gyda pharch.

Mae gan bobl eraill hawliau hefyd. Er enghraifft, rhaid i chi drin pobl eraill gyda pharch.



Rydyn ni eisiau i bawb yng Nghymru wybod am Hawliau oedolyn.



Rydyn ni eisiau i gyrff wneud cynlluniau a pholisiau diogelu.



Mae **diogelu** yn meddwl cadw pobl yn ddiogel rhag:

- **camdriniaeth**
- niwed.



**Camdriniaeth** ydy pan mae rhywun yn eich anafu neu yn eich trin yn ddrwg.

Er enghraifft:

anafu rhywun yn gorfforol

siarad gyda rhywun mewn ffordd greulon

anafu rhywun yn rhywiol

cymryd arian rhywun.



Rydyn ni eisiau gwneud gwahaniaeth positif i ofal a chymorth yng Nghymru i oedolion.



Mae'r ddogfen yma i bobl sydd yn defnyddio gwasanaethau gofal a chymorth.



Mae'r daflen yma wedi cael ei gwneud yn hawdd ei deall gan **Hawdd ei Ddeall Cymru** gan ddefnyddio **Photosymbols**. I ddweud wrthyn ni beth rydych chi'n feddwl am y fersiwn hawdd ei ddeall yma, [cliciwch yma](#).

# Fy Hawliau fel oedolyn

## Mae gen i yr hawl i:



- Gwybod pa ofal a chymorth rydw i'n gallu eu ei gael.



- Cael gwybodaeth dda mewn ffordd rydw i'n gallu ei ddeall.



- Bod rhywun yn gwrando arnaf i ac yn fy helpu mewn ffordd sydd orau imi.



- Gwneud fy newisiadau fy hun am fy mywyd a beth sydd yn digwydd imi.



- Gwneud pethau fel bwyta'n dda ac ymarfer i gadw fy hun yn iach.



- Gwneud pethau sydd yn bwysig imi. Neu cael cymorth i wneud pethau sydd yn bwysig imi.



- Dysgu pethau newydd.



- Bod yn ddiogel rhag **camdriniaeth**. Mae gen i gefnogaeth i fy helpu fi a'r bobl sydd yn bwysig imi fod yn ddiogel rhag **camdriniaeth**.



- Dweud wrth rhywun neu cael cymorth i siarad gyda rhywun os ydw i'n poeni am rhywbeth.



- Cyfarfod pobl a gwneud y pethau rydw i yn eu mwynhau.



- Gweld pobl sydd yn bwysig imi fel teulu a ffrindiau.



- Cael cymorth i gael swydd os ydw i eisiau gweithio.



- Gwybod pa arian rydw i'n gallu ei gael.



- Bod yn rhan o unrhyw benderfyniadau am fy arian.



- Cael cymorth i wneud perhau ar fy mhen fy hun.



- Cael pobl sydd yn gallu siarad gyda mi yn Gymrage os ydw i eisiau.



- Cael pobl sydd yn gallu siarad gyda mi yn yr iaith o fy newis i.



- Bod yn rhan o unrhyw benderfyniadau amdanaf i a fy mywyd.



- Byw mewn cartref sydd yn fy helpu i fod yn hapus, iach a chyfforddus.



- Cael help i ddeall beth mae ‘cadw’n ddiogel’ yn ei feddwl.



- Bod yn rhan o benderfyniadau am fy ngofal a chymorth.



- Dweud beth rydw i’n feddwl ac yn ei deimlo, os oes rhywun yn poeni fy mod mewn perygl.



- Cael help a chefnogaeth i siarad am **gamdriniaeth**, niwed neu **esgeulustod**.

**Esgeulustod** ydy pan nad ydy rhywun yn edrych ar eich ôl yn iawn.



- Bod rhywun yn gwrando arnaf i a bod beth rydw i’n ei ddweud yn cael ei gymryd o ddifrif.



- Gwybod am bethau sydd yn digwydd yn fy mywyd.





- Gwneud penderfyniadau. Ond os nad ydw i'n gallu gwneud penderfyniadau fy hun, gwybod bod penderfyniadau yn cael eu gwneud er fy lles i. A bod hyn yn cael ei esbonio imi.

# Fy Hawliau fel gofalwr di-dâl a rhiant

Dyma hawliau gofalwyr di-dâl a rhieni. Os ydych chi dros 18 oed mae'r holl Hawliau oedolyn sydd wedi cael eu hysgrifennu uchod yn berthnasol i chi hefyd.

Mae gen i yr Hawl i:



- Cael gwybodaeth dda mewn ffordd rydw i yn ei ddeall.



- Gwybod sut a lle i gael help a chefnogaeth os ydw i ei angen.



- Gwybod beth i'w wneud os ydw i yn poeni am fy mhlentyn neu am y person rydw i'n gofalu amdany'n nhw.



- Gwybod sut i adrodd am **gamdriniaeth**, niwed neu **esgeulustod**.



- Deall nad ydw i bob amser efallai yn gwybod popeth sydd yn gallu achosi niwed i fy mhlentyn neu i'r person rydw i'n gofalu amdany'n nhw.



- Gwybod pan mae pobl yn gwneud penderfyniadau am fy mhlentyn neu'r person rydw i'n gofalu amdany'n nhw, maen nhw i'w cadw nhw'n ddiogel.



- Mae gen i yr hawl i herio penderfyniadau sydd yn cael eu gwneud am fy mhlentyn neu am y person rydw i'n gofalu amdany'n nhw nad ydw i'n cytuno gyda nhw.