



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

Fframwaith sefydlu Cymru gyfan ar gyfer lechyd a gofal cymdeithasol

Geirfa - oedolion, plant a phobl ifanc

Rhagfyr 2017



Noddir gan
Lywodraeth Cymru
Sponsored by
Welsh Government

Manylion cyswilt

Gofal Cymdeithasol Cymru

South Gate House
Wood Street
Caerdydd
CF10 1EW

Ffôn: 0300 3033 444

Minicom: 029 2078 0680

E-bost: gwybodaeth@gofalcymdeithasol.cymru

gofalcymdeithasol.cymru



@GofCymdeithasol

© 2018 Gofal Cymdeithasol Cymru

Cedwir pob hawl. Ni cheir atgynhychu unrhyw ran o'r cyhoeddiad hwn na'i gadw mewn system adferadwy na'i drosglwyddo mewn unrhyw ddull na thrwy unrhyw gyfrwng heb ganiatad ysgrifenedig Gofal Cymdeithasol Cymru ymlaen llaw. Dylai ymholiadau am atgynhychu y tu hwnt i'r hyn a ganiateir yn benodol gan y gyfraith gael eu hanfon at Brif Weithredwr Gofal Cymdeithasol Cymru yn y cyfeiriad a roddir uchod.

Fformatau eraill:

Mae'r ddogfen hon hefyd ar gael yn Saesneg.

Geirfa - oedolion

Gallai **achosion sylfaenol** gynnwys:

- Poen cronig neu aciwt
- Haint neu broblemau iechyd corfforol eraill
- Nam ar y synhwyrâu
- Anaf a gafwyd i'r ymennydd neu gyflwr niwrolegol arall
- Anawsterau cyfathrebu
- Yr amgylchedd
- Ofn a phryder
- Anhapusrwydd
- Diflastod
- Unigrwydd
- Anghenion nas diwallwyd
- Gofynion
- Newid
- Trawsnewidiadau
- Digwyddiadau arwyddocaol diweddar megis marwolaeth aelod o'r teulu
- Digwyddiadau neu brofiadau blaenorol
- Camdriniaeth neu drawma
- Bwlio
- Gofal gormodol
- Cael eich anwybyddu.

Byddai **arferion annerbyniol** yn cynnwys:

- Cysylltiad rhywiol gydag unigolyn sy'n defnyddio'r gwasanaeth
- Achosi niwed corfforol neu anaf i unigolion
- Gwneud sylwadau, ystumiau neu awgrymiadau ymosodol neu sarhaus
- Gofyn am wybodaeth am hanes personol lle nad yw'n angenrheidiol nac yn berthnasol
- Gwyltio unigolyn yn dadwisgo lle nad yw hynny'n angenrheidiol
- Rhannu gwybodaeth bersonol lle nad yw hynny'n angenrheidiol
- Cyffwrdd, cofleidio neu fwytho amhriodol
- Celu gwybodaeth am unigolion oddi wrth gydweithwyr, er enghraifft, peidio â chwblhau cofnodion, cydgynllwynio â gweithredoedd troseddol
- Derbynn rhoddion a lletygarwch yn gyfnewid am well triniaeth
- Lledaenu sïon neu adroddiadau ail-law am unigolyn neu eraill sy'n agos ato

- Camddefnyddio arian neu eiddo unigolyn
- Annog unigolion i ddod yn ddibynnol er budd y gweithiwr
- Rhoi breintiau arbennig i 'hoff unigolion', er enghraifft, treulio gormod o amser gyda rhywun, dod yn rhy agos ato neu ddefnyddio dylanwad i sicrhau mwy o fudd i un unigolyn nag eraill
- Darparu mathau o ofal na fyddant yn cyflawni'r canlyniad bwriedig
- Darparu cyngor neu gwnsela arbenigol lle nad yw'r gweithiwr yn gymwys i wneud hynny
- Methu â darparu'r gofal a'r cymorth y cytunwyd arnynt ar gyfer unigolyn, neu wrthod unigolyn, er enghraifft, oherwydd teimladau negyddol am unigolyn
- Ceisio gorfodi eich credoau crefyddol, moesol neu wleidyddol eich hun ar unigolyn
- Methu â hyrwyddo urddas a pharch
- Unrhyw arferion a waherddir yn benodol mewn deddfwriaeth berthnasol, rheoliadau statudol, safonau a chanllawia.

Byddai **arferion gofal personol** yn cynnwys hylendid personol, rhooi bath, golchi dannedd, mislif

Arferion cyfyngol¹ yw amrywiaeth eang o weithgareddau sy'n atal unigolion rhag gwneud pethau maen nhw'n dymuno eu gwneud neu'n eu hannog i wneud pethau dydyn nhw ddim yn dymuno eu gwneud. Gall y pethau hyn fod yn amlwg iawn neu'n gynnil iawn. Dylid eu deall fel rhan o gontinwwm, o gyfyngu ar ddewisiadau, i ymateb adweithiol i ddigwyddiad neu argyfwng, neu os yw unigolyn yn mynd i niweidio'i hun neu rywun arall yn ddifrifol.

Gall y **broses gynllunio** gynnwys nodi targedau neu ganlyniadau a galluogi cyfranogiad mewn gweithgareddau; monitro, adolygu a gwerthuso planiau.

Dylai'r **Codau Ymddygiad ac Ymarfer Proffesiynol** gynnwys y Cod Ymarfer Proffesiynol ar gyfer Gofal Cymdeithasol; Cod Ymddygiad GIG Cymru ar gyfer Gweithwyr Cymorth Gofal Iechyd yng Nghymru, a'r Cod Ymarfer ar gyfer Cyflogwyr GIG Cymru ac unrhyw ganllawiau ymarfer a gyhoeddwyd gan GIG Cymru neu reoleiddwyr iechyd neu ofal cymdeithasol yng Nghymru e.e. Canllawiau Ymarfer ar gyfer Gofal Preswyl Plant i Weithwyr a Gofrestrwyd gyda Gofal Cymdeithasol Cymru.

Mae **cyfnodau pontio**² yn cynnwys sefyllfaoedd fel: pobl yn gadael neu'n ymuno a'r gwasanaeth gofalu; genedigaethau, marwolaethau, priodasau, cyflogaeth, diswyddo, ymddeoliad, trosglwyddo o ysgol i ysgol neu i goleg neu o'r naill sefydliad addysg i'r llall, newidiadau corfforol yn ystod glasoed, a datblygu'n oedolyn.

Yn achos gofalwyr maeth neu ofalwyr lleoliadau oedolion / cysylltu bywydau, y **cyflogwr** fyddai'r asiantaeth. Yn achos cynorthwyr personol, y cyflogwr fyddai'r person sy'n cyflogi'r gofalwyr i ddarparu gofal a chymorth.

Mae **cyfranogiad gweithredol**³ yn ffordd o weithio sy'n ystyried unigolion yn bartneriaid gweithredol yn y gofal neu'r gefnogaeth a ddarperir yn hytrach na bod yn dderbynwyr goddefol. Mae cyfranogiad gweithredol yn cydnabod hawl unigolion i gymryd rhan mewn gweithgareddau a pherthnasoedd bywyd bob dydd yn y modd mwyaf annibynnol posibl.

1 Dulliau Cadarnhaol: lleihau arferion cyfyngol mewn gofal cymdeithasol (cyhoeddiad Gofal Cymdeithasol Cymru)

2 Safonau Galwadigaethol Cenedlaethol ar gyfer Iechyd a Gofal Cymdeithasol

3 Safonau Galwadigaethol Cenedlaethol ar gyfer Iechyd a Gofal Cymdeithasol

Gall **cymhwysedd digidol** gael ei adnabod fel llythrennedd digidol neu dechnoleg gwybodaeth a chyfathrebu.

Mae **cynlluniau personol** yn amlinellu sut y darperir gofal unigolyn. Maent yn seiliedig ar wybodaeth a geir mewn asesiad a chynlluniau gofal a chymorth, a byddant yn rhoi sylw i ddymuniadau personol, dyheadau ac anghenion gofal a chymorth yr unigolyn.

Bydd cynlluniau personol yn darparu:

- Gwybodaeth i unigolion a'u cynrychiolwyr am y gofal a'r cymorth y cytunwyd arnynt a sut y byddant yn cael eu darparu
- Canllaw clir ac adeiladol i staff am yr unigolyn, ei anghenion gofal a chymorth a'r canlyniadau yr hoffent eu cyflawni
- Sail ar gyfer adolygiad parhaus
- Dull y gall unigolion, eu cynrychiolwyr a staff ei ddefnyddio i fesur cynnydd ac a yw eu canlyniadau personol yn cael eu cyflawni.

Datblygiad cyfannol. Mae ymagwedd gyfannol at ddatblygiad plant yn canolbwyntio ar y plentyn cyfan, megis lles meddyliol, corfforol ac emosiynol, a sut mae'r ffactorau hyn yn cydweithio tuag at les cyffredinol. Yn hytrach na chanolbwyntio'n llwyr ar gyflawniadau academiaidd neu elfennau unigol o ddatblygiad ar wahân. Pwysigrwydd yr Ymagwedd Gyfannol yw bod plant yn dysgu gwahanol bethau ar wahanol gamau, e.e. cerdded, siarad, sgiliau modur mân ac ati. Gan gymryd y dull hwn, mae'n sicrhau dull unigol sy'n canolbwyntio ar y plentyn.

Byddai **deddfwriaeth berthnasol allweddol sy'n ymwneud ag iechyd a diogelwch** yn cynnwys:

- Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1974
- Rheoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1999
- Rheoliadau (Iechyd, Diogelwch a Llesiant) yn y Gwaith 1992
- Rheoliadau Gweithrediadau Codi a Chario 1992
- Rheoliadau Darparu a Defnyddio Cyfarpar Gwaith 1998
- Rheoliadau Gweithrediadau Codi a Chario a Chodi Cyfarpar 1998
- Rheoliadau Adrodd ar Anafiadau, Clefydau neu Ddigwyddiadau Peryglus 2013
- Rheoliadau Cyfarpar Diogelu Personol yn y Gwaith 1992
- Rheoliadau Rheoli Sylweddau Peryglus i Iechyd (COSHH) 2002.

Deddfwriaeth a safonau allweddol sy'n ymwneud ag atal a rheoli heintiau. Gellir dod o hyd i rhain yn <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/page/75726>

Deddfwriaeth, polisiâu cenedlaethol a Chodau Ymddygiad ac Ymarfer Proffesiynol sy'n ymwneud â diogelu unigolion:

- Oedolion - Mewn Dwylo Diogel 2000: Rhoi Gweithdrefnau Amddiffyn Oedolion ar Waith yng Nghymru
- Oedolion – Safonau Diogelu rhag Colli Rhyddid

- Oedolion – Polisi a Gweithdrefnau Interim Cymru ar gyfer Amddiffyn Oedolion Agored i Niwed rhag cael eu Cam-drin 2010
- Plant – Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn 1989
- Plant – Deddf Plant 1989 a 2004
- Plant – Polisi a Gweithdrefnau Amddiffyn Plant Cymru Gyfan 2008
- Plant – Gweithio gyda'n Gilydd o dan Ddeddf Plant 2004
- Cyffredinol – Deddf Diogelu Data 1998
- Cyffredinol – Deddf Hawliau Dynol 1998
- Cyffredinol – diwygio Deddf Iechyd Meddwl 2007
- Cyffredinol – Deddf Galluedd Meddyliol 2005
- Cyffredinol – Deddf Cydraddoldeb 2010
- Cyffredinol – Deddf Diogelu Grwpiau Hyglwyf 2006
- Cyffredinol – Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014
- Cyffredinol – Deddf Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol (Cymru) 2015.

Deddfwriaeth a pholisïau cenedlaethol i gynnwys;

- Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014
- Deddf Cydraddoldeb 2010;
- Deddf Hawliau Dynol 1998 a Chonfensiynau a Phrotocolau cysylltiedig megis Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Pobl ag Anableddau, Egwyddorion y Cenhedloedd Unedig ar gyfer Pobl Hŷn 1991 a'r Datganiad o Hawliau Pobl Hŷn yng Nghymru (2014);
- Deddf Iechyd Meddwl (1989), Cod Ymarfer Cymru (2008) a Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) (2010)
- Deddf Galluedd Meddyliol 2005 a'r Cod Ymarfer cysylltiedig;
- Trefniadau Diogelu rhag Colli Rhyddid;
- Deddf yr Iaith Gymraeg 1993; Mesur y Gymraeg (2011) a *Mwy na Geiriau....*, Fframwaith Strategol Llywodraeth Cymru ar gyfer y Gymraeg ym maes Iechyd a Gofal Cymdeithasol (2013).

Byddai **Digwyddiadau mawr bywyd**⁴ yn cynnwys newidiadau pwysig ym mywyd unigolion boed yn gadarnhaol neu'n negyddol. I unigolion sydd â rhai cyflyrau, gall fod yn newidiadau i'w harferion neu amharu arnynt; i eraill gall fod yn gychwyn ar gyflwr dirywiol fel nam ar y synhwyr neu ddementia; i eraill gall fod yn newid sydyn yn eu bywyd fel strôc, damwain, colled a galar); ac i eraill gall fod yn argyfwng sy'n effeithio arnynt.

Disgrifiad Swydd. Dyma restr o'r cyfrifoldebau sydd gennych, y dyletswyddau y disgwylir i chi eu cwblhau yn eich gwaith a'r bobl rydych yn adrodd iddynt. Efallai nad oes gan ofalwyr lleoliadau oedolion / cysylltu bywydau a gymeradwyir, gofalwyr maeth a chynorthwyyr personol ddisgrifiad

4 Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol

swydd; fodd bynnag, bydd ganddynt contract, cytundeb lleoliadau neu gytundeb sy'n nodi sut y disgwylir iddynt gyflawni eu rôl.

Dyletswydd gonestrwydd fel yr amlinellir yn:

- Gonestrwydd pan fydd pethau'n mynd o'i le, dyletswydd gonestrwydd broffesiynol, canllawiau esboniadol ar gyfer gweithwyr gofal cymdeithasol proffesiynol sydd wedi cofrestru gyda Gofal Cymdeithasol Cymru.

Eiriolaeth – Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn diffinio "Gwasanaethau Eirioli" fel: gwasanaethau sy'n darparu cymorth (drwy gynrychioli neu fel arall) unigolion at ddibenion sy'n ymwneud â'u gofal a'u cymorth.

Mae eiriolaeth yn cynorthwyo pobl sy'n cael anhawster cynrychioli eu buddiannau, ymarfer eu hawliau, mynegi eu safbwyntiau, ymchwilio i ddewisiadau a gwneud dewisiadau deallus ac yn eu galluogi i wneud hyn oll drwy ffyrdd sy'n cynnwys y canlynol:

- Hunan-eiriolaeth
- Eiriolaeth anffurfiol
- Eiriolaeth gyfunol
- Eiriolaeth cyfoedion
- Eiriolaeth dinasyddion
- Eiriolaeth gwirfoddolwyr annibynnol
- Eiriolaeth ffurfiol
- Eiriolaeth broffesiynol annibynnol.

Byddai **eraill** yn cynnwys cydweithwyr, gweithwyr eraill neu weithwyr proffesiynol eraill a theuluoedd neu ofalwyr y gallech ddod i gysylltiad â hwy wrth ofalu am unigolyn a'i gefnogi.

Mae'r **ffactorau amrywiol sy'n gallu effeithio ar iechyd, llesiant a datblygiad unigolion** yn gallu cynnwys amgylchiadau anffafriol neu drawma cyn neu yn ystod genedigaeth; cyflyrau ar y sbectwm awtistig; dementia; amgylchiadau teuluol; eiddilwch; niwed neu gamdriniaeth; anaf; anabledd dysgu; cyflyrau meddygol (cronig neu aciwt); iechyd meddwl; anabledd corfforol; salwch corfforol; tlodi; anghenion dwys neu gymhleth; anghenion synhwyrâu; amddifadedd cymdeithasol; camddefnyddio sylweddau

Byddai **ffactorau sy'n gallu cyfrannu at gwympiadau** yn cynnwys:

- Problemau cydbwysedd
- Gwendid yn y cyhyrau
- Golwg gwael
- Cyflyrau iechyd tymor hir megis clefyd y galon, dementia neu bwysedd gwaed isel sy'n gallu arwain at y bendro neu golli ymwybyddiaeth am gyfnod byr
- Ffactorau amgylcheddol megis lloriau gwlyb, goleuo gwael, rygiau neu garpedi sydd ddim yn sownd, annibendod, ymestyn at ardaloedd storio, mynd i fyny neu i lawr grisiau, brysio i fynd i'r toiled neu i ateb y drws, ffenestri.

Mae **ffactorau sy'n gallu effeithio ar faetheg a hydradiad** yn gallu cynnwys:

- Diwylliant a chrefydd
- Dewisiadau ac arferion unigolion
- Ffactorau ffisegol – lleoliad, hylendid y geg ac ati.
- Ffactorau ffisiolegol – iselder, anhwylderau bwyta ac ati.
- Incwm, ffordd o fyw a chonfensiwn cymdeithasol
- Hysbysebion a mympwyon
- Dylanwadau teulu a grwpiau cymheiriaid
- Moeseg, moesau a chredoau crefyddol
- Esgeulustod.

Gall **gweithredoedd, ymddygiad neu sefyllfaoedd sy'n cynyddu'r risg o niwed neu gamdriniaeth** gynnwys:

- Ymofyn noddfa
- Troseddu
- Gwahanol fathau o fwlio
- Camdriniaeth domestig
- Anffurfio organnau rhywiol merched
- Priodasau gorfodol
- Trosedd casineb
- Digartrefedd
- Masnachu pobl / caethwasiaeth modern
- Anabledd dysgu
- lechyd meddwl
- Radicaleiddio
- Hunan -esgeulustod
- Camfanteisio rhywiol
- Cam-driniaeth sylweddau.

Ystyr **gweithle** yw lleoliad lle darperir gofal a chymorth e.e. gofal preswyl plant, yng nghartref yr unigolyn, gofal maeth ac ati.

Gweithio unigol – Gweithwyr unigol yw'r rhai sy'n gweithio ar eu pennau eu hunain heb oruchwyliaeth agos neu uniongyrchol, er enghraifft:

- Pobl sy'n gweithio gartref
- Pobl sy'n gweithio ar eu pennau eu hunain am gyfnodau hir
- Pobl sy'n gweithio y tu allan i oriau gwaith arferol
- Gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol sy'n ymweld ag eiddo eraill.

Byddai **gofalwyr** yn cynnwys unrhyw berson dros 18 oed sy'n darparu neu'n bwriadu darparu gofal neu gymorth i oedolyn arall sydd angen gofal. Mae hyn yn cynnwys gofal a chymorth emosiynol, yn ogystal â gofal a chymorth corfforol. Nid yw person sy'n cael ei dalu i ddarparu gofal neu sy'n gwneud hynny fel gweithiwr gwirfoddol yn cael ei ystyried yn ofalwr.

Ystyr **gweithiwr** yw'r person sy'n darparu gwasanaethau gofal a chymorth i unigolion.

Mae **penderfyniad budd pennaf** yn cael ei wneud pan nad oes gan rywun y galluedd meddyliol i wneud ei benderfyniadau cyfreithiol, gofal iechyd, lles neu ariannol ei hun. Dyma un o egwyddorion y Ddeddf Galluedd Meddyliol. Gall y penderfyniad ond cael ei wneud ar ôl i asesiad ddod i'r casgliad nad oes gan yr unigolyn alluedd. Dylid dilyn egwyddorion a chodau ymarfer caeth wrth gynnal yr asesiad, fel y'u hamlinellir yn y Ddeddf Galluedd Meddyliol.

Mae **polisiau a gweithdrefnau** yn ddulliau gwaith gorfodol y cytunwyd arnynt yn ffurfiol sy'n berthnasol mewn llawer o leoliadau. Os nad oes polisiau a gweithdrefnau ar waith, mae'r term yn cynnwys dulliau gwaith eraill y cytunwyd arnynt.

Yr **unigolyn** yw'r person rydych chi'n darparu gofal neu gymorth iddo yn eich gwaith. Gallai hwn fod yn blentyn neu'n oedolyn.

Mae **ymagweddau cadarnhaol** yn seiliedig ar egwyddorion gofal sy'n canolbwyntio ar y person:

- Dod i adnabod unigolyn
- Parchu a gwerthfawrogi ei hanes a'i gefndir a deall:
 - Ei hoff bethau a'i gas bethau
 - Ei sgiliau a'i alluoedd
 - Ei hoff ddull cyfathrebu a'i hoff strwythurau cymorth
- Deall effaith yr amgylchedd arno a defnyddio hyn i nodi ffyrdd o gefnogi pobl yn gyson ym mhob agwedd ar y gofal y maent yn ei dderbyn.

Mae datblygu perthynas dda yn hollbwysig, a dylid defnyddio ymagweddau cadarnhaol bob amser. Maent yn hanfodol pan fo rhywun o dan straen, mewn trallod, yn ofnus, yn bryderus neu'n ddig ac yn wynebu risg o ymddwyn mewn ffordd a fydd yn peryglu ei ddiogelwch a/neu ddiogelwch eraill.

Mae ymagweddu cadarnhaol yn cynnwys gweithio gydag unigolyn a'i systemau cymorth i:

- Geisio deall beth mae rhywun yn ei deimlo a pham mae'n ymateb fel y mae;
- Gwneud unrhyw newidiadau gofynnol ac ymyrryd yn gynnar i geisio atal sefyllfaoedd anodd rhag codi, lle bo hynny'n bosibl;
- Deall beth sydd angen ei gynllunio a'i roi ar waith i helpu'r unigolyn i reoli teimladau o drallod a dicter mewn ffordd sy'n lleihau'r angen am ymddygiad sy'n herio unrhyw gyfyngiadau.

Ymarfer diogel i sicrhau diogelwch yn y gweithle i gynnwys:

- Gweithio unigol
- Cynghori ar leoliad
- Mynediad i weithleoedd
- Ymdrin ag achosion o **ymddygiad ymosodol**.

Ystyr **ymarfer myfyriol** yw gallu myfyrio ar weithredoedd a dysgu ohonynt i wella ymarfer.

Gall **ymddygiad ymosodol** achosi niwed corfforol neu emosynol i eraill. Gall amrywio o gamdriniaeth eiriol i gamdriniaeth gorfforol. Gall gynnwys difrod i eiddo personol hefyd; yng nghydestun diogelwch yn y gweithle, mae hyn yn ymwneud ag ymddygiad ymosodol gan aelodau'r cyhoedd yn hytrach nag unigolion.

Geirfa - plant a phobl ifanc

Gallai **achosion sylfaenol** gynnwys:

- Poen cronig neu aciwt
- Haint neu broblemau iechyd corfforol eraill
- Nam ar y synhwyrâu
- Anaf a gafwyd i'r ymennydd neu gyflwr niwrolegol arall
- Anawsterau cyfathrebu
- Yr amgylchedd
- Ofn a phryder
- Anhapusrwydd
- Diflastod
- Unigrwydd
- Anghenion nas diwallwyd
- Gofynion
- Newid
- Trawsnewidiadau
- Digwyddiadau arwyddocaol diweddar megis marwolaeth aelod o'r teulu
- Digwyddiadau neu brofiadau blaenorol
- Camdriniaeth neu drawma
- Bwlio
- Gofal gormodol
- Cael eich anwybyddu.

Gall **amryw o asiantaethau** gynnwys rhai o'r sector statudol, y sector gwirfoddol ac ysgolion a darpariaeth addysg o ran darparu cyngor a chefnogaeth

Gall **anghenion cymorth ychwanegol** fod yn ffisegol, emosiynol, seicolegol, cymdeithasol, dysgu.

Byddai **arferion annerbyniol** yn cynnwys:

- Cysylltiad rhywiol gydag unigolyn sy'n defnyddio'r gwasanaeth
- Achosi niwed corfforol neu anaf i unigolion
- Gwneud sylwadau, ystumiau neu awgrymiadau ymosodol neu sarhaus
- Gofyn am wybodaeth am hanes personol lle nad yw'n angenrheidiol nac yn berthnasol
- Gwyltio unigolyn yn dadwisgo lle nad yw hynny'n angenrheidiol
- Rhannu gwybodaeth bersonol lle nad yw hynny'n angenrheidiol

- Cyffwrdd, cofleidio neu fwytho amhriodol
- Celu gwybodaeth am unigolion oddi wrth gydweithwyr, er enghraifft, peidio â chwblhau cofnodion, cydgyllwynio â gweithredoedd troseddol
- Derbyn rhoddion a lletygarwch yn gyfnewid am well triniaeth
- Lledaenu sion neu adroddiadau ail-law am unigolyn neu eraill sy'n agos ato
- Camddefnyddio arian neu eiddo unigolyn
- Annog unigolion i ddod yn ddibynnol er budd y gweithiwr
- Rhoi breintiau arbennig i 'hoff unigolion', er enghraifft, treulio gormod o amser gyda rhywun, dod yn rhy agos ato neu ddefnyddio dylanwad i sicrhau mwy o fudd i un unigolyn nag eraill
- Darparu mathau o ofal na fyddant yn cyflawni'r canlyniad bwriedig
- Darparu cyngor neu gwnsela arbenigol lle nad yw'r gweithiwr yn gymwys i wneud hynny
- Methu â darparu'r gofal a'r cymorth y cytunwyd arnynt ar gyfer unigolyn, neu wrthod unigolyn, er enghraifft, oherwydd teimladau negyddol am unigolyn
- Ceisio gorfodi eich credoau crefyddol, moesol neu wleidyddol eich hun ar unigolyn
- Methu â hyrwyddo urddas a pharch
- Unrhyw arferion a waherddir yn benodol mewn deddfwriaeth berthnasol, rheoliadau statudol, safonau a chanllawiau.

Arferion cyfyngol⁵ yw amrywiaeth eang o weithgareddau sy'n atal plant a phobl ifanc rhag gwneud pethau maen nhw'n dymuno eu gwneud neu'n eu hannog i wneud pethau dydyn nhw ddim yn dymuno eu gwneud. Gall y pethau hyn fod yn amlwg iawn neu'n gynnwl iawn. Dylid eu deall fel rhan o gontinwmm, o gyfyngu ar ddewisiadau, i ymateb adweithiol i ddigwyddiad neu argyfwng, neu os yw unigolyn yn mynd i niweidio'i hun neu rywun arall yn ddifrifol.

Byddai **arferion gofal personol** yn cynnwys hylendid personol, rhoi bath, golchi dannedd, mislif.

Gall y **broses gynllunio** gynnwys nodi targedau neu ganlyniadau a galluogi cyfranogiad mewn gweithgareddau; monitro, adolygu a gwerthuso planiau.

Gall gwahanol fathau o **chwarae** gynnwys:

- Chwarae creadigol
- Chwarae corfforol
- Chwarae dychmygus
- Chwarae strwythuredig
- Chwarae hunan gyfeirio
- Chwarae a arweinir gan oedolion.

5 Dulliau Cadarnhaol: lleihau arferion cyfyngol mewn gofal cymdeithasol (cyhoeddiad Gofal Cymdeithasol Cymru)

Mae **cyfnodau pontio**⁶ yn cynnwys sefyllfaoedd fel: pobl yn gadael neu'n ymuno a'r gwasanaeth gofalu; genedigaethau, marwolaethau, priodasau, cyflogaeth, diswyddo, ymddeoliad, trosglwyddo o ysgol i ysgol neu i goleg neu o'r naill sefydliad addysg i'r llall, newidiadau corfforol yn ystod glasoed, a datblygu'n oedolyn.

Mae **cyfranogiad gweithredol**⁷ yn ffordd o weithio sy'n ystyried plant a phobl ifanc yn bartneriaid gweithredol yn y gofal neu'r gefnogaeth a ddarperir yn hytrach na bod yn dderbynwyr goddefol. Mae cyfranogiad gweithredol yn cydnabod hawl plant a phobl ifanc i gymryd rhan mewn gweithgareddau a pherthnasoedd bywyd bob dydd yn y modd mwyaf annibynnol posibl.

Gall **cymhwysedd digidol** gael ei adnabod fel llythrennedd digidol neu dechnoleg gwybodaeth a chyfathrebu.

Yn achos gofalwyr maeth neu ofalwyr lleoliadau oedolion / cysylltu bywydau, y **cyflogwr** fyddai'r asiantaeth. Yn achos cynorthwyyr personol, y cyflogwr fyddai'r person sy'n cyflogi'r gofalwyr i ddarparu gofal a chymorth.

Dylai'r **Codau Ymddygiad ac Ymarfer Proffesiynol** gynnwys y Cod Ymarfer Proffesiynol ar gyfer Gofal Cymdeithasol; Cod Ymddygiad GIG Cymru ar gyfer Gweithwyr Cymorth Gofal Iechyd yng Nghymru, a'r Cod Ymarfer ar gyfer Cyflogwyr GIG Cymru ac unrhyw ganllawiau ymarfer a gyhoeddwyd gan GIG Cymru neu reoleiddwyr iechyd neu ofal cymdeithasol yng Nghymru e.e. Canllawiau Ymarfer ar gyfer Gofal Preswyl Plant i Weithwyr a Gofrestrwyd gyda Gofal Cymdeithasol Cymru

Mae cynlluniau personol⁸ yn nodi sut bydd gofal plentyn neu unigolyn ifanc yn cael ei ddarparu. Maen nhw'n seiliedig ar wybodaeth asesu a chynlluniau gofal a chymorth a byddant yn cynnwys dymuniadau personol, dyheadau ac anghenion gofal a chymorth yr unigolyn.

Bydd y cynlluniau personol yn cynnwys:

- Gwybodaeth i unigolion a'u cynrychiolwyr am y gofal a'r cymorth a gytunir a'r dull o'i ddarparu
- Canllaw clir ac adeiladol ar gyfer staff am yr unigolyn, ei anghenion gofal a chymorth, a'r canlyniadau yr hoffai eu sicrhau
- Sail dros gynnal adolygiad parhaus
- Dull o fesur cynnydd i unigolion, eu cynrychiolwyr a'u staff ac o fesur a yw eu canlyniadau personol yn cael eu gwireddu.

Mae **datblygiad plant** yn cynnwys plant rhwng 0 – 19 oed.

Deddfwriaeth a pholisïau cenedlaethol (ar gyfer egwyddorion a gwerthoedd adran 2 (plant a phobl ifanc) i gynnwys:

- Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014
- Deddf Cydraddoldeb 2010

6 Safonau Galwadigaethol Cenedlaethol ar gyfer Iechyd a Gofal Cymdeithasol

7 Safonau Galwadigaethol Cenedlaethol ar gyfer Iechyd a Gofal Cymdeithasol

8 Canllawiau Statudol ar gyfer darparwyr gwasanaethau ac unigolion cyfrifol ar fodloni rheoliadau safonol gwasanaethau (Llywodraeth Cymru 2017)

- Deddf Hawliau Dynol 1998 a Chonfensiynau a Phrotocolau cysylltiedig fel, Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Pobl ag Anableddau, Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn 1990 a Saith Nod Craidd Llywodraeth Cynulliad Cymru ar gyfer plant a phobl ifanc (2000)
- Deddf yr Iaith Gymraeg 1993; Mesur y Gymraeg (2011) a Mwy na Geiriau, Fframwaith Strategol Llywodraeth Cymru ar gyfer y Gymraeg ym maes Iechyd a Gofal Cymdeithasol (2103).

Digwyddiadau arwyddocaol mewn bywyd - maent yn cynnwys newidiadau pwysig i fywyd unigolyn yn gadarnhaol ac yn negyddol. Pan fo gan unigolyn gyflwr, gall y cyflwr newid a tharfu ar ei drefniadau bob dydd; gall cyflwr sy'n gwaethygu'n raddol gychwyn megis colli synhwyrâu neu ddementia; gall newid sydyn ddigwydd i fywydau pobl yn sgil strôc, damwain, colled a phrofedigaeth); ac i eraill, gall sefyllfa o argyfwng effeithio arnynt.

Disgrifiad Swydd. Dyma restr o'r cyfrifoldebau sydd gennych, y dyletswyddau y disgwylir i chi eu cwblhau yn eich gwaith a'r bobl rydych yn adrodd iddynt. Efallai nad oes gan ofalwyr lleoliadau oedolion / cysylltu bywydau a gymeradwyir, gofalwyr maeth a chynorthwyr personol ddisgrifiad swydd; fodd bynnag, bydd ganddynt gontract, cytundeb lleoliadau neu gytundeb sy'n nodi sut y disgwylir iddynt gyflawni eu rôl.

Eiriolaeth – Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn diffinio "Gwasanaethau Eirioli" fel: gwasanaethau sy'n darparu cymorth (drwy gynrychioli neu fel arall) unigolion at ddibenion sy'n ymwneud â'u gofal a'u cymorth.

Mae eiriolaeth yn cynorthwyo pobl sy'n cael anhawster cynrychioli eu buddiannau, ymarfer eu hawliau, mynegi eu safbwyntiau, ymchwilio i ddewisiadau a gwneud dewisiadau deallus ac yn eu galluogi i wneud hyn oll drwy ffyrdd sy'n cynnwys y canlynol:

- Hunan-eiriolaeth
- Eiriolaeth anffurfiol
- Eiriolaeth gyfunol
- Eiriolaeth cyfoedion
- Eiriolaeth dinasyddion
- Eiriolaeth gwirfoddolwyr annibynnol
- Eiriolaeth ffurfiol
- Eiriolaeth broffesiynol annibynnol.

Byddai **eraill** yn cynnwys cydweithwyr, gweithwyr eraill neu weithwyr proffesiynol eraill a theluoedd neu ofalwyr y gallech ddod i gysylltiad â hwy wrth ofalu am unigolyn a'i gefnogi.

Y ffactorau amrywiol sy'n gallu effeithio ar iechyd, llesiant a datblygiad personol, corfforol, cymdeithasol ac emosiynol plant a phobl ifanc – gall y rhain gynnwys amgylchiadau anffafriol neu drawma cyn neu yn ystod genedigaeth; ymlyniad; cyflyrau ar y sbectrwm awtistig; amgylchiadau teuluol; niwed neu gamdriniaeth; anaf; anabledd dysgu; cyflyrau meddygol (cronig neu aciwt); iechyd meddwl; anabledd corfforol; salwch corfforol; tarfu ar leoliad; tloidi; anghenion dwys neu gymhleth; anghenion synhwyrâu; sefydlogrwydd; amddifadedd cymdeithasol; camddefnyddio sylweddau.

Mae **ffactorau sy'n gallu effeithio ar faetheg a hydradiad** yn gallu cynnwys:

- Diwylliant a chrefydd
- Dewisiadau ac arferion unigolion
- Ffactorau ffisegol – lleoliad, hylendid y geg ac ati.
- Ffactorau ffisiolegol – iselder, anhwylderau bwyta ac ati.
- Incwm, ffordd o fyw a chonfensiwn cymdeithasol
- Hysbysebion a mympwyon
- Dylanwadau teulu a grwpiau cymheiriaid
- Moeseg, moesau a chredoau crefyddol
- Esgeulustod.

Ystyr **gweithle** yw lleoliad lle darperir gofal a chymorth e.e. gofal preswyl plant, yng nghartref yr unigolyn, gofal maeth ac ati.

Gweithio unigol – Gweithwyr unigol yw'r rhai sy'n gweithio ar eu pennau eu hunain heb oruchwyliaeth agos neu uniongyrchol, er enghraifft:

- Pobl sy'n gweithio gartref
- Pobl sy'n gweithio ar eu pennau eu hunain am gyfnodau hir
- Pobl sy'n gweithio y tu allan i oriau gwaith arferol
- Gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol sy'n ymweld ag eiddo eraill.

Gweithiwr yw'r person sy'n darparu gofal a chymorth neu wasanaethau i unigolion.

Meysydd sy'n berthnasol i lesiant iechyd

- Camddefnyddio sylweddau
- Camddefnyddio alcohol
- Smygu
- Addysg rhyw pherthnasau positif
- Iechyd rhywiol
- Diogelu rhag rhagfarn, bwlio a cham-drin
- Iechyd meddwl
- Hunan niweidio
- Golwg
- Gofal deintyddol
- Deiet / bwyta'n iach
- Ymarfer corfforol
- Gamblo
- Dyledion.

Polisiau a gweithdrefnau yw dulliau o weithio sy'n rhwymo ac sydd wedi eu cytuno'n ffurfiol sy'n berthnasol i lawer o leoliadau. Lle nad oes polisiau a gweithdrefnau yn bodoli, mae'r term yn cynnwys dulliau eraill o weithio y cytunwyd arnynt.

Techneg golchi dwylo defnyddio'r canllawiau cenedlaethol a rhyngwladol cyfredol.

Tocynistiaeth yw'r ymarfer o wneud ymdrech symbolaidd o wneud rhywbeth.

Gall **ymddygiad ymosodol** achosi niwed corfforol neu emosynol i eraill. Gall amrywio o gamdriniaeth eiriol i gamdriniaeth gorfforol. Gall gynnwys difrod i eiddo personol hefyd; yng nghydedstun diogelwch yn y gweithle, mae hyn yn ymwneud ag ymddygiad ymosodol gan aelodau'r cyhoedd yn hytrach nag unigolion.