



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

Mae'r holl weithdrefnau diogelu yn dal yn eu lle. Mae cymorth diogelu i oedolion sy'n wynebu risg yn cael ei gynnal fel maes busnes hollbwysig yn ystod sefyllfa'r coronafeirws. Mae'r Dyletswyddau Diogelu Statudol yn parhau fel arfer.

### Adnoddau Diogelu Oedolion

#### **Gweithdrefnau Diogelu Cymru**

Mae Gweithdrefnau Diogelu Cymru yn nodi rolau a chyfrifoldebau hollbwysig ymarferwyr i sicrhau eu bod yn diogelu plant ac oedolion sydd mewn perygl o gael eu cam-drin a'u hesgeuluso: <https://diogelu.cymru/>

Mae manylion cyswllt Gwasanaethau Cymdeithasol awdurdodau lleol ar gael ar wefannau'r Byrddau Diogelu canlynol:

#### **Bwrdd Diogelu Oedolion Caerdydd a'r Fro**

<https://www.cardiffandvalersb.co.uk/cy/oedolion/>

#### **CWMPAS/Bwrdd Diogelu Oedolion Canolbarth a Gorllewin Cymru**

<https://www.cysur.cymru/>

#### **Bwrdd Diogelu Oedolion Cwm Taf Morgannwg**

<https://www.cwmtafmorgannwgsafeguardingboard.co.uk/Cy/Home.aspx>

#### **Bwrdd Diogelu Oedolion Gwent gyfan**

<https://www.gwentsafeguarding.org.uk/cy/Adults/Safeguarding-Adults.aspx>

#### **Bwrdd Diogelu Oedolion Gogledd Cymru**

<https://www.bwrdddiogelugogleddcymru.cymru/>

#### **Bwrdd Diogelu Oedolion Gorllewin Morgannwg (Bae'r Gorllewin)**

<http://www.wbsb.co.uk/4478>

Mae gwybodaeth ychwanegol hefyd ar gael gan y Bwrdd Diogelu Oedolion Cenedlaethol

<http://bwrdddiogelu.cymru/>

#### **Comisiynydd Pobl Hŷn**

Ffocws gwaith y Comisiynydd ar hyn o bryd yw monitro a chraffu ar y camau sy'n cael eu cymryd gan gyrff cyhoeddus i sicrhau bod pobl hŷn yn cael y cymorth a'r gwasanaethau sydd eu hangen arnynt i'w diogelu a'u hamddiffyn. Ochr yn ochr â hyn, mae'r Comisiynydd a'i thîm yn gweithio i sicrhau bod pobl hŷn a'u teuluoedd yn cael y wybodaeth sydd ei hangen arnynt i gadw'n ddiogel ac yn iach.

Ewch i hyb gwybodaeth y Comisiynydd i gael rhagor o wybodaeth am yr help a'r cymorth sydd ar gael gan ei thîm gwaith achos, yn ogystal â gwybodaeth, cyngor a chanllawiau sy'n gysylltiedig â'r coronafeirws, gan gynnwys awgrymiadau i'ch helpu i gynnal eich lles corfforol a meddyliol, gan ystod eang o sefydliadau.

<https://www.olderpeoplewales.com/cy/coronavirus.aspx>

## **Age Cymru**

Mewn ymateb i bandemig COVID-19, mae Age Cymru yn cynnig gwasanaeth cysylltu a sgwrsio dros y ffôn i bobl dros 70 oed yng Nghymru sy'n byw ar eu pen eu hunain. Y gobaith yw y bydd y fenter yn helpu i roi tawelwch meddwl i bobl hŷn, ateb ymholiadau sylfaenol a chysylltu pobl â gwasanaethau lleol.

Gall unrhyw un dros 70 oed yng Nghymru gofrestru ag Age Cymru, am ddim, er mwyn cael galwad ffôn reolaidd gan yr elusen, naill ai yn Gymraeg neu Saesneg. Y cyfan sydd angen i chi ei wneud yw ffonio Llinell Gyngor Age Cymru ar 08000 223 444 neu e-bostio [enquiries@agecymru.org.uk](mailto:enquiries@agecymru.org.uk)

## **Cynghrair Henoed Cymru**

Cynghrair o 24 o elusennau sy'n gweithio gyda phobl hŷn, ac ar eu rhan, yw Cynghrair Henoed Cymru. Gallwch ddod o hyd i fanylion cyswllt pob elusen ar ei gwefan yn <http://www.agealliancewales.org.uk/members>

## **Hourglass Cymru**

Elusen genedlaethol sy'n ymrwymedig i fynd i'r afael ag achosion o niweidio a cham-drin pobl hŷn.

Mae'n cefnogi'r rhai sy'n cael eu niwedio (neu sydd mewn perygl o gael eu niweidio), yn ogystal â hyrwyddo a chodi ymwybyddiaeth o ddulliau atal effeithiol.

Mae'n rhan o sefydliad Hourglass (Action on Elder Abuse gynt) sy'n gweithredu ledled y DU, a dyma'r unig elusen yn y DU sy'n gweithio'n benodol i herio achosion o bob math o gam-drin pobl hŷn.

Gallwch ffonio ei llinell gymorth ar 0808 808 8141

## **Gofal a Chymorth Dementia**

Mae timau lleol Cymdeithas Alzheimer's yn parhau i ddarparu gwybodaeth, cymorth ac arweiniad. Mae ganddi hefyd Linell Gymorth genedlaethol Dementia Connect, y gellir cysylltu â hi ar 0333 150 3456 i gael cyngor ac arweiniad. Mae llinell gymorth Gymraeg ar gael hefyd ar 03300 947 400. Mae'r Gymdeithas hefyd wedi cyhoeddi cyngor a chanllawiau ar amrywiaeth o faterion ar ei [gwefan](#).

Mae gwybodaeth ac adnoddau hefyd ar gael ar [wefan Gofal Cymdeithasol Cymru](#)

## **Byw Heb Ofn**

Mae gwefan Byw Heb Ofn yn cynnig help a chymorth i'r rhai sy'n dioddef cam-drin domestig neu drais rhywiol, neu sy'n adnabod rhywun sy'n dioddef camdriniaeth a thrais o'r fath yn ystod argyfwng y coronafeirws.

Nid yw pob cartref yn hafan ddiogel. I rai, gall fod yn rhywle lle mae ynysu'n cynyddu'r risg o gamdriniaeth a rheolaeth.

Tra bydd y rheolau aros gartref mewn grym a thra byddwn yn hunanynysu, mae'n bosibl y bydd angen i chi ailystyried sut rydych yn cadw'n ddiogel gartref.

Mae'n bwysig ystyried sut mae'r sefyllfa hon yn newid eich cynllun diogelwch.

- Mae'r sawl sy'n eich cam-drin yn debygol o fod gartref gyda chi
- Mae'n bosibl bod eich plant gartref o'r ysgol
- Mae'n bosibl bod pwysau ychwanegol ar eich sefyllfa ariannol
- Mae'n bosibl na fyddwch yn gallu siarad â'ch rhwydweithiau cymorth, eich teulu na'ch ffrindiau
- Sut y bydd eich iechyd a'ch llesiant eich hun yn newid

Sut y gallwch gadw'n ddiogel

- Cadwch mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau lle bo modd - mae nifer o apiau defnyddiol y gallwch eu defnyddio i gadw mewn cysylltiad yn weledol: Skype, FaceTime, fideoalwadau, ond cofiwch wneud hyn yn ddiogel. Mae'n bosibl y bydd pobl eraill yn gwrando.
- Os gallwch gael gafael ar gymorth yn ddiogel, cysylltwch â'ch gwasanaeth cam-drin domestig lleol neu'r llinell gymorth er mwyn creu cynllun diogel gartref neu gynllun gadael diogel
- Pennwch air côd neu arwydd/signal argyfwng i roi gwybod i'ch anwyliaid bod angen help arnoch ac y dylent alw'r heddlu
- Lle y bo'n bosibl, cadwch fag o eitemau hanfodol yn ddiogel. Ystyriwch opsiynau ar gyfer ei storio'n ddiogel; ei adael gyda chymydog rydych yn ymddiried ynddo
- Defnyddiwch siopau lleol os nad oes slotiau siopa ar-lein ar gael, a siaradwch â rhywun
- Galwadau tawel i'r heddlu - ffoniwch 999 - yna pwyswch 55 os na allwch siarad

## **Sgamiau**

Mae Tîm Sgamiau y Safonau Masnach Cenedlaethol wedi llunio deunyddiau defnyddiol er mwyn helpu i godi ymwybyddiaeth o sgamiau sy'n gysylltiedig â'r coronafeirws (COVID-19) yn ystod y cyfnod anodd hwn.

**Dyma rai o'r sgamiau rydym yn ymwybodol ohonynt, ond dylech nodi bod yna droseddwyr o bob math, ac y gallant gysylltu â chi wrth y drws, dros y ffôn, drwy'r post neu ar-lein:**

- Byddwch yn wiliadwrus o bobl sy'n cynnig meddyginiaethau neu frechlynnau gwyrthiol ar gyfer y coronafeirws - nid oes triniaeth benodol ar gael ar gyfer y coronafeirws (COVID-19). Nod y driniaeth yw lleddfu'r symptomau nes y byddwch yn gwella.
- Gwasanaethau glanhau'r cartref
- Pobl sy'n esgus bod yn weithwyr gofal iechyd ac yn honni eu bod yn cynnig 'profion yn y cartref' ar gyfer y coronafeirws - sgâm yw hyn ac nid yw'r profion hyn ar gael i'w prynu ar hyn o bryd.
- Mae negeseuon e-bost sy'n dweud y gallwch gael ad-daliad ar eich trethi, cyfleustodau neu bethau tebyg fel arfer yn rhai ffug, a'u nod yw cael eich manylion personol a'ch manylion banc.
- Mae llawer o gynhyrchion ffug ar gael i'w prynu ar-lein sy'n honni y gallant eich diogelu rhag y coronafeirws neu eich gwella ohono. Ni fydd y rhain yn eich helpu a'u nod yw cymryd eich arian.
- Mae yna gymwysiadau newydd ar gyfer ffonau symudol sy'n honni eu bod yn rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi am y feirws ond, yn lle hynny, maent yn cloi eich ffôn ac yn mynnu pridwerth.
- Ni fydd eich banc na'r heddlu byth yn gofyn i chi am eich manylion banc dros y ffôn.
- Pobl yn cynnig mynd i siopa neu gasglu meddyginiaeth ar eich rhan ac yn gofyn am arian ymlaen llaw ac yna'n diflannu.

Gwybodaeth gyswllt:

- Os credwch eich bod wedi cael eich sgamio, rhowch wybod i Action Fraud ar 0300 123 2040 ac, os bydd angen cyngor arnoch, ffoniwch Linell Gymorth Defnyddwyr Cyngor ar Bopeth ar 0808 223 1133. Os ydych mewn perygl uniongyrchol, ffoniwch yr heddlu ar 999.
- Cysylltwch â'ch banc os credwch eich bod wedi cael eich sgamio

## **Edrych ar ôl ein Gilydd**

Mae Prif Weinidog Cymru, Mark Drakeford wedi lansio ymgyrch i helpu pobl sy'n aros gartref oherwydd y coronafeirws.

Mae ymgyrch Edrych ar ôl ein Gilydd yn canolbwyntio ar y pethau bychain y gall pob un ohonom eu gwneud i'n helpu ein gilydd yn ystod y pandemig.

Mae'n rhoi canllawiau ymarferol ar sut y gellir gwneud tasgau bob dydd, fel mynd ar neges neu gadw mewn cysylltiad, gan wneud hynny'n ddiogel heb gyswllt corfforol er mwyn lleihau'r risg o ddal y coronafeirws. Bydd hefyd yn rhannu gwybodaeth am sut i gadw'n iach yn feddylol ac yn gorfforol.

Mae hyb ar-lein - [llyw.cymru/iach-a-diogel](https://llyw.cymru/iach-a-diogel) - wedi'i lansio, gan gynnwys cerdyn 'help llaw', y gellir ei lawrlwytho a'i bostio drwy flychau post cymdogion er mwyn cynnig help i'r rhai sy'n hunanynysu.

Mae gwefan Llywodraeth Cymru yn rhoi cyngor i weithwyr proffesiynol a gwirfoddolwyr ym maes lechyd a Gofal Cymdeithasol ar y cymorth sydd ar gael yn ystod pandemig y coronafeirws

<https://llyw.cymru/gweithwyr-iechyd-proffesiynol-coronafeirws>

<https://llyw.cymru/gwirfoddoli-trydydd-sector-coronafeirws>

## **Iechyd Meddwl**

Mae hwn yn gyfnod anodd i lawer o bobl ac mae'n bwysicach nag erioed eich bod yn gofalu am eich iechyd meddwl a'ch llesiant.

Drwy [wefan CALL](#), gallwch gael gwybodaeth am y ffynonellau o gymorth sydd ar gael ar-lein a gallwch hefyd ffonio neu decstio llinell gymorth CALL os byddwch yn poeni am effaith pandemig y coronafeirws ar eich iechyd meddwl chi neu rywun agos atoch (ffoniwch 0800 132 737 neu tecstiwch 'help' i 81066).

## **Anabledd Dysgu**

Mae Anabledd Dysgu Cymru wedi casglu adnoddau defnyddiol ynghyd am y coronafeirws (COVID-19), i bobl ag anabledd dysgu yng Nghymru, gan gynnwys rhai canllawiau hawdd eu darllen da.

Wrth i'r sefyllfa ddatblygu, mae'n ychwanegu gwybodaeth a chyngor newydd yn ddyddiol, gan sicrhau bod yr adnoddau'n gyfredol. Mae rhagor o wybodaeth ar gael yma: <https://www.ldw.org.uk/cy/project/coronafeirws>

## **Caethwasiaeth Fodern a Masnachu mewn Pobl**

Mae gan bob Sefydliad Ymatebydd Cyntaf brosesau mewnol ar wahân ar gyfer nodi a chefnogi dioddefwyr. Ond byddem yn ddiolchgar os gallech gynnwys y canlynol yn eich proses wrth wneud atgyfeiriad.

**ATGYFEIRIADAU AT Y Mecanwaith Atgyfeirio Cenedlaethol**

Gan fod ein swyddfeydd ar gau a bod ychydig o darfu ar y gwasanaeth post, dylid gwneud pob atgyfeiriad at y Mecanwaith Atgyfeirio Cenedlaethol drwy ddefnyddio'r

Ffurflen Atgyfeirio Ddigidol sydd ar gael yma:

<https://www.modernslavery.gov.uk/start>

## ATGYFEIRIADAU AT FYDDIN YR IACHAWDWRIAETH AM GYMORTH

Dylai Ymatebwyr Cyntaf gadw mewn cof y gall fod gan ddioddefwr posibl COVID-19 ond ei fod yn asymptomatig. Felly, dylai Ymatebwyr Cyntaf ddilyn y canllawiau ar gyfarpar diogelu personol a chadw pellter cymdeithasol lle bynnag y bo hynny'n bosibl.

Cyn gwneud cais am gymorth i Fyddin yr Iachawdwriaeth, dylai Ymatebwyr Cyntaf ofyn y cwestiwn sgrinio canlynol:

A oes gennych neu a ydych wedi dod i gysylltiad ag unrhyw un sydd â'r canlynol:

a) tymheredd uchel - mae eich brest neu'ch cefn yn teimlo'n boeth

b) peswch cyson newydd - mae hyn yn golygu peswch llawer am fwy nag awr, neu dri phwl neu fwy o beswch mewn cyfnod o 24 awr (os ydych yn cael pyliau o beswch fel arfer, efallai y bydd yn waeth na'r arfer).

Pan fyddant yn cysylltu â Byddin yr Iachawdwriaeth, dylai Ymatebwyr Cyntaf hysbysu Byddin yr Iachawdwriaeth eu bod wedi gofyn y cwestiynau hyn, a'r atebion iddynt:

- A oes gan y dioddefwr ddim symptomau
- A oes gan y dioddefwr un o'r symptomau neu'r ddau ohonynt
- A yw'r dioddefwr wedi bod mewn cysylltiad â rhywun sydd â symptomau

Bydd yr ateb i'r cwestiynau hyn yn helpu Byddin yr Iachawdwriaeth i leoli dioddefwyr yn y llety mwyaf addas, os bydd angen llety arnynt.

## **Coronafeirws (COVID-19): canllawiau i awdurdodau lleol a darparwyr mewn lleoliadau llety â chymorth**

<https://llyw.cymru/coronafeirws-covid-19-canllawiau-i-awdurdodau-lleol-a-darparwyr-mewn-lleoliadau-llety-a-chymorth>

## **DEWIS**

Menter a arweinir gan gleientiaid yw DEWIS, sy'n mynd i'r afael ag anawsterau a gwrthdaro teuluol yn ddiweddarach mewn bywyd (60 oed neu'n hŷn). Mae'r fenter yn cynnig amrywiaeth o opsiynau cyfiawnder, ffurfiol ac anffurfiol, cynlluniau diogelwch a chymorth llesiant. Mae'r fenter yn cyflogi Gweithwyr Cymorth Dewis ac Ymarferydd Llesiant Dewis, sy'n mabwysiadu strategaeth seiliedig ar gryfderau, ac mae'r

unigolion hyn yn egluro'r opsiynau sydd ar gael i'r person hŷn ac yn cynnig eiriolaeth a chymorth annibynnol dwys. Rhoddir cymorth am gyfnod o hyd at 18 mis, gan alluogi'r person hŷn i feithrin ymddiriedaeth yn yr ymarferwyr i ddatgelu a dilysu eu profiad yn llawn.

Mae rhagor o wybodaeth ar gael yma: <http://dewis.aber.ac.uk/choice-initiative/>

## **Dolenni i'r Pedwar Heddlu**

Heddlu Dyfed Powys: <https://www.dyfed-powys.police.uk/>

Heddlu Gwent: <https://www.gwent.police.uk/cy/>

Heddlu Gogledd Cymru: <https://www.north-wales.police.uk/?lang=cy-gb>

Heddlu De Cymru: <https://www.south-wales.police.uk/>

## **MEIC**

MEIC yw'r gwasanaeth llinell gymorth i blant a phobl ifanc hyd at 25 oed yng Nghymru. Bydd MEIC yn cynnig clust i wrando hyd yn oed pan na fydd neb arall yn barod i wneud hynny, gan ddod o hyd i wybodaeth am yr hyn sy'n digwydd yn eich ardal leol neu'ch helpu i ddelio â sefyllfa anodd. Ni fyddwn yn eich beirniadu, a byddwn yn eich helpu drwy roi gwybodaeth a chyngor defnyddiol i chi, ynghyd â'r cymorth sydd ei angen arnoch i newid pethau. Mae rhagor o wybodaeth ar gael yma: <https://www.meiccymru.org/cym/>