

Pwy allai eich cam-drin?

Fe allai'r bobl ganlynol eich cam-drin:

- aelod o'ch teulu
- pobl sy'n cael eu talu i ofalu amdanoch
- rhywun proffesiynol, fel meddyg neu nyrs
- cymdogion
- dieithriad
- cyfeillion
- gwirfoddolwyr

Lle allai camdriniaeth ddigwydd?

Fe all camdriniaeth ddigwydd yn unrhyw fan ac ar unrhyw bryd. Fe allai ddigwydd yn un o'r canlynol:

- yn y tŷ neu gartref lle'r ydych yn byw
- yn yr ysbyty
- mewn canolfan ddydd
- yn y gwaith
- ar y stryd

Wrth bwy ddylwn i ddweud?

Os tybiwch y cawsoch neu eich bod yn cael eich cam-drin, dylech siarad â rhywun yr ydych yn ymddiried ynddynt cyn gynted ag y gallwch.

Gallai hyn fod yn un o'r canlynol:

- aelod o'ch teulu
- cyfaill
- swyddog heddlu
- meddyg neu nyrs
- un o weithwyr y cyngor neu weithiwr cymdeithasol

Cofiwch nad yw'r rhan fwyaf o bobl yn cam-drin.

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

Cam-drin Oedolion

Gwybodaeth Gyffredinol

Beth yw oedolion mewn perygl?

Mae oedolion mewn perygl:

- os ydynt yn dioddef camdriniaeth neu esgeulustod, neu fod perygl y byddant
- os oes ganddynt anghenion gofal a chymorth
- os na allant gadw’u hunain yn ddiogel rhag camdriniaeth neu esgeulustod

Os yw’r cyngor lleol yn meddwl bod oedolyn mewn perygl, rhaid iddo wneud y canlynol:

- fcael gwybod mwy am fywyd yr unigolyn
- penderfynu a oes angen gwneud rhywbeth
- penderfynu pwy ddylai wneud rhywbeth a beth ddylent ei wneud

Beth yw cam-drin oedolion?

Mae camdriniaeth yn digwydd mewn llawer o ffyrdd gwahanol.

Fe all camdriniaeth fod yn un o’r canlynol:

- pan fydd rhywun yn eich brifo neu’n eich trin yn wael.
- pan fydd rhywun yn gwneud neu’n dweud pethau sy’n eich poeni neu’n eich dychryn.
- pan fydd rhywun yn mynd â’ch arian.

Mae cam-drin bob amser yn ddrwg. Nid eich bai chi yw cam-drin, fyth.

Camdriniaeth emosiynol neu seicolegol

Dyma pan fydd pobl yn dweud pethau drwg i frifo eich teimladau, bloeddio neu eich bygwth.

Gallai hyn fod yn un o’r canlynol:

- eich difrïo
- eich beio chi pan nad arnoch chi mae’r bai
- eich anwybyddu
- chwerthin am eich pen
- eich trin fel plentyn

Camdriniaeth gorfforol

Dyma pan fydd rhywun yn eich brifo.

Gallai hyn fod yn rhywun sy’n gwneud y canlynol:

- eich taro
- eich cicio
- eich pinsio neu grafu
- tynnu eich gwallt
- eich llosgi
- rhoi’r moddion anghywir i chi
- poeri arnoch

Camdriniaeth rywiol

- Dyma pan fydd rhywun yn cyffwrdd eich corff neu rannau dirgel mewn ffyrdd nad ydych yn eu hoffi na’u heisiau.
- Mae hefyd pan fydd rhywun yn gwneud i chi wneud pethau rhywiol sy’n eich gwneud yn drist, yn ddig neu’n ofnus.
- Mae pan fydd rhywun yn gwneud i chi edrych ar neu wylïo darluniau neu ffilmiau o natur rywiol.

Camdriniaeth ariannol

Dyma pan fydd pobl yn cymryd eich arian neu eiddo heb ofyn.

Fe all hyn fod pan fydd rhywun yn gwneud y canlynol:

- dwyn eich arian
- rheoli eich arian
- gwneud i chi dalu am bethau pobl eraill
- cymryd pethau sy’n perthyn i chi

Esgeulustod

Dyma pan na fydd pobl sydd yno i’ch helpu’n gofalu amdanoch yn briodol. Fe all hyn gynnwys y canlynol:

- bod yn newynog y rhan fwyaf o’r amser
- heb gael eich cadw’n ddiogel
- heb gael y cymorth meddygol cywir
- heb fod â dillad glân i’w gwisgo

Anffafrio

Dyma pan fydd pobl yn eich trin yn wael neu’n annheg oherwydd eich bod yn wahanol iddynt.

Gallai hyn fod oherwydd un o’r canlynol:

- bod lliw eich croen yn wahanol
- eich bod yn credu mewn pethau crefyddol gwahanol
- eich bod yn anabl
- eich bod yn lesbiaidd neu hoyw
- eich bod yn siarad iaith wahanol

Cam-drin sefydliadol

Dyma pan nad yw staff cyflogedig mewn ysbyty neu gartref gofal yn gofalu amdanoch yn briodol neu’n parchu eich hawliau.

Fe all hyn fod:

- pan nad oes digon o staff ar ddyletswydd y rhan fwyaf o’r amser
- pan nad yw’r rhan fwyaf o’r staff wedi cael hyfforddiant
- pan fo eich pethau personol yn cael eu defnyddio gan neu ar gyfer rhywun arall
- pan fo’r rheolau a threfnau’n cael eu gwneud gan y rheolwr a’r staff heb gynnwys y bobl sy’n byw yno.