

Canolfan Astudio Heneiddio, Cam-drin ac Esgeuluso



Cynllun diogelwch personol – canllawiau

Er mwyn i gynllun diogelwch fod yn effeithiol dylai gael ei deilwra i amgylchiadau unigryw yr unigolyn, yn benodol, y berthynas rhwng y person hŷn â'r person treisgar. Dylai'r camau gweithredu o fewn cynllun gofal fod yn gyraeddadwy, gan ystyried beth sydd wedi llwyddo, neu heb llwyddo yn y gorffennol, gan osgoi camau a all gynyddu risg. Bydd y cynllun yn amrywio ar sail p'un ai ydyw i'w ddefnyddio i sicrhau diogelwch cynyddol ai peidio pan fydd:

- y person hŷn yn rhannu cartref â'r person treisgar;
- y person treisgar yn ymweld â chartref y person hŷn;
- y person hŷn yn gadael, gorffen neu'n newid y berthynas â'r person treisgar.

Dylai'r cynllun diogelwch fod mor syml â phosibl, yn canolbwyntio ar y materion sy'n achosi'r gofid mwyaf, a'i adolygu'n gyson. Dylid ond mynd â'r cynllun diogelwch gartref os yw hi'n ddiogel i wneud hynny ac ni ddylid ei gadw mewn man y gallai'r person treisgar ddod ar ei draws.

Mae'r siart canlynol yn cynnwys awgrymiadau i'w pwysu a mesur a'u hystyried wrth gynorthwyo person hŷn wrth ddatblygu cynllun diogelwch personol. Mae rhai o'r awgrymiadau'n ymwneud â datgelu'r trais wrth eraill ond ni ddylid gwneud hynny heb ganiatâd y person hŷn.

1. [Gadael y cartref yn ddiogel](#)

- Ydy hi'n ddiogel i adael, neu aros yn y cartref a galw am help?
 - Sut fydd modd gadael y cartref yn ystod y dydd/nos?
 - Pa fath o drafnidiaeth sydd ar gael iddynt ac ar ba adegau yn ystod y dydd mae hwnnw ar gael, er enghraifft, ydy gwasanaeth y cwmni tacsï yn dod i ben ar amser penodol yn ystod y nos?
 - Os oes ganddynt fynediad i gerbyd, dylid sicrhau nad ydyw wedi ei gau i mewn, ei fod wedi ei barcio i wynebu'r cyfeiriad cywir, a bod allweddi ar gael bob amser.
 - Beth sydd angen iddynt fynd gyd nhw? Gweler bag brys.
-

2. Ystyried pwy all helpu a sut

- Â phwy y gellir rhannu'r cynllun diogelwch?
 - Pwy ellir galw arnynt i helpu a beth fydd angen iddynt ei wneud?
 - Oes rhywun all ffonio'r person hŷn yn gyson i sicrhau ei fod/bod yn iawn?
 - Cytuno ar air neu ymadrodd côd gyda'r person diogel cydnabyddedig fel arwydd iddynt eu bod mewn perygl a bod angen iddynt geisio help ar eu rhan heb i'r person treisgar fod yn ymwybodol o hynny.
 - Oes cymydog y gallant ymddiried ynddynt, a sut mae modd rhoi arddeall iddynt bod angen iddynt alw am help?
 - Sicrhau fod pawb sy'n ymwneud â'r cynllun diogelwch yn ymwybodol o sut i ymateb, er enghraifft, ffonio 999 a pheidio â herio'r person treisgar.
-

3. Galw am help

- Gwybod pwy i ffonio, o dan ba amgylchiadau, er enghraifft, yr heddlu neu aelod o'r teulu.
 - Gwybod sut i alw am help. Oes mynediad i ffôn yn y cartref ac a fydd y person hŷn yn gallu ffonio mewn argyfwng? Sicrhau fod y rhifau brys ar y deialu cyflym. Os mai ffôn symudol sydd i'w defnyddio, sicrhau fod y batri'n llawn a'i bod yn gyfleus.
 - Sicrhau fod y person hŷn yn gwybod sut mae gwneud galwad ffôn 999 fud. Os fydd y person hŷn yn defnyddio ffôn y tŷ ac yn methu siarad, bydd y gweithredydd yn gwranddo ac, os yn gofidio am y sefyllfa, yn trosglwyddo'r alwad i'r heddlu. Gall y gweithredydd ofyn ambell gwestiwn i'r person sy'n ffonio er mwyn cadarnhau nad oes modd iddynt siarad drwy ofyn iddynt beswch.
 - **Y rhif 55 mud** – Os mai ffôn symudol sy'n cael ei defnyddio i ffonio 999 ac nad yw hi'n ddiogel i'r person hŷn siarad, bydd y gweithredydd yn gofyn iddynt fysellu'r rhif 55 ar y ffôn i ddynodi bod angen cysylltu â'r heddlu.
 - **Relái 999 (Relay 999 - Byddar, anhawster clyw neu leferydd)** – Gall person sy'n wynebu anawsterau wrth siarad ar y ffôn gofrestru i ddefnyddio Relái 999. Mae angen ffôn destun neu ffôn symudol a cheir manylion ynglŷn â sut i gofrestru ar: <https://www.relayuk.bt.com/>
 - Ydy'r person hŷn yn defnyddio larwm personol, er enghraifft, i alw am help os ydynt yn syrthio? Dylid hysbysu'r darparwr fod yr unigolyn mewn perygl o niwed a gofyn i'r cyflenwr gysylltu â'r heddlu, yn ogystal â'r gwasanaethau meddygol, os digwydd i'r larwm ganu.
-

4.1 Bag brys

- Os yw'r person hŷn wrthi'n cynllunio i adael, neu os ydynt yn bwriadu aros o fewn y berthynas gyda'r person treisgar, dylid eu cynghori i gael bag brys yn barod rhag ofn y bydd angen iddynt adael y cartref ar fyrder er mwyn eu diogelwch eu hunain.
- Dylid cadw bag brys mewn man hygyrch ond allan o olwg y person treisgar, er enghraifft, gydag aelod cefnogol o'r teulu neu ffrind. Dylid cadw arian a manylion cyswllt wrth law hefyd.

4.2 Eitemau y dylid ystyried eu cynnwys mewn bag brys:

- Rhifau ffôn pwysig, manylion cyswllt
- Arian, cardiau debyd a chredyd, manylion banc
- Meddyginiaethau a phresgripsiwn
- Dogfennau pwysig (neu gopiâu ohonynt), er enghraifft, gwybodaeth adnabod, tystysgrif geni, pasbort, manylion budd-daliadau.
- Cymorthyddion symud, sbectol, offer clyw (batri), nwyddau ymarbed a glanweithdra.
- Dillad glân.
- Manion pwysig eraill, er enghraifft, ffotograffau, gemwaith ayb.

5. Diogelu'r cartref

- Sicrhau fod y drysau'n ddiogel, y cloion wedi eu newid os oes angen, a bod cadwyn wedi ei gosod ar y drysau (Os nad yw'r person hŷn yn hylaw iawn, dylid sicrhau fod y cloion a'r cadwyni'n gallu cael eu trafod yn rhwydd).
- Gosod sêff â chôd i ddal allweddi ar gyfer allweddi sbâr, ac ond rhannu côd y sêff â pherson y gellir ymddiried ynddo/ynddi.
- Gosod cloion ar y ffenestri os yn bosib.
- Trafod diogelwch yn y cartref, er enghraifft, sicrhau fod y crysau wedi eu cloi ac edrych pwy sydd wrth y drws cyn ei agor.
- Trafod beth fydd y person hŷn yn ei wneud os digwydd i'r person treisgar ddod i mewn i'r tŷ.
- Trefnu i'r gwasanaeth tân lleol archwilio'r cartref o safbwynt perygl ac archwilio, neu osod, larymau tân.
- Os nad yw'r tramgwyddwr yn byw yn y cartref bellach, trefnu fod ei eiddo/heiddo yn cae leu symud o'r cartref, er mwyn bod llai o reswm i ddychwelyd. Er enghraifft, trefnu i ffrind neu aelod o'r teulu i'w storio neu eu dychwelyd i'r tramgwyddwr, os yw'n ddiogel i wneud hynny.

6. Arfau (beth ellir ei ddefnyddio fel arf?)

- Wrth ystyried beth all person treisgar ei ddefnyddio, neu y mae wedi ei ddefnyddio, neu fygwth ei ddefnyddio fel arf, ystyried pob math o eitemau y gellid eu defnyddio fel arfau. Er enghraifft, a ydynt wedi taflu eitem drom at y person hŷn neu wedi eu taro â ffon?
- Trafod encilio i ystafell lle mae'r eitemau y gellid eu defnyddio fel arfau yn llai hygyrch neu lle y mae hi'n haws symud allan o'r ffordd. Os yn bosib, dynodi ystafell sy'n cynnig mynediad i ardal allanol.

7. Meddyginiaeth

- Os yw'r person hŷn yn cymryd meddyginiaeth, ydy'r person treisgar yn rheoli, cyfyngu ar, neu'n bygwth cyfyngu ar hygyrchedd i'r feddyginiaeth honno?
 - Os felly, oes modd rhwystro hynny, neu oes modd cadw rhywfaint o'r feddyginiaeth mewn man diogel ar gyfer y person hŷn yn ôl yr angen?
-

8.1 Ystyriaethau ariannol

- Gwirio os oes gan berson sy'n gyfrifol am gamdriniaeth ariannol Bwer Atwrnai ariannol dan y gyfraith ac ystyried dileu'r hawliau hynny.
 - Hysbysu'r banc ynglŷn â chamdriniaeth ariannol, a gofyn am eu cyngor a gweithredu camau i rwystro camdriniaeth bellach. Er enghraifft, gofyn am gael siarad â deilydd y cyfrif ar ei ben/phen ei hun os digwydd iddynt ddod i'r banc ar y cyd â rhywun arall.
 - Gofyn i'r banc ganslo cardiau debyd neu gredyd sydd dan fygythiad.
 - Newid y dyddiadau y caiff biliau eu talu drwy ddebyg uniongyrchol, i gyd-fynd â'r incwm sy'n cael ei dalu i mewn i'r cyfrif, er enghraifft, taliadau pensiwn a budd-daliadau. Drwy wneud hynny, gellir sicrhau fod biliau pwysig yn cael eu talu'n syth cyn i'r person hŷn ddod dan bwysau i roi arian a bod llai o arian ar gael ar gyfer y person treisgar.
 - Agor cyfrif cynilo na ellir cael mynediad iddo ond drwy alw'n bersonol yn y banc.
-

8.2 Ystyriaethau ariannol – gadael neu newydd adael perthynas

- Agor cyfrif banc unigol a throsglwyddo'r taliadau sy'n dod i mewn i'r cyfrif ar y cyd i'r cyfrif unigol, er enghraifft, pensiwn y wladwriaeth a phensiwn preifat, budd-daliadau.
 - Trosglwyddo hanner yr asedau sy'n cael eu dal ar y cyd yn syth o'r cyfrifon ar y cyd.
 - Gofyn cyngor y banc ynglŷn â diddymu'r cyfrifon ar y cyd. Os na does modd gwneud hynny'n syth, gofyn i'r banc gyfyngu ar neu ddiddymu trefniadau gorddrafft er mwyn lleihau ar y cyfrifoldeb dros ddyled rhywun arall yn y dyfodol.
-

9.1 Dementia – Pan fydd y person sy'n wynebu'r trais yn dioddef o ddementia

- Cynllunio i'r dyfodol a mabwysiadu mesurau addas cyn gynted â phosibl yn dilyn diagnosis.
- Ystyried os yw'r person eisiau help i adael, neu ddod â pherthynas â pherson treisgar i ben.
- Ystyried opsiynau ar gyfer byw yn annibynnol neu gyda chefnogaeth.
- Rhaid cofio, efallai na fydd strategaethau oedd yn effeithiol yn y gorffennol yn ddefnyddiol bellach, oherwydd efallai na fydd y person yn gallu cofio sut i gadw'n ddiogel mewn modd effeithiol.

- Adnabod un person neu sawl person y gellir ymddiried ynddynt, er enghraifft, aelodau o'r teulu, ffrindiau, cymdogion, gan sôn wrthynt am y trais a rhannu'r cynllun diogelwch â nhw.
- Rhoi Pwer Atwrnai i berson y gellir ymddiried ynddynt, tra bod yr unigolyn yn dal yn ei iawn bwyll.
- Dileu Pwer Atwrnai y person treisgar.
- Sicrhau fod yr arbenigwyr sy'n ymwneud â'r person yn ymwybodol o'r trais, er enghraifft, y meddyg teulu ac arbenigwyr meddygol eraill, gweithwyr cymdeithasol, arbenigwyr dementia a darparwyr gofal.
- Llunio "Blaen Ddatganiad," yn amlinellu dynuniadau'r person, er enghraifft, pwy sy'n cael darparu gofal iddynt a phwy sydd ddim. Nid yw'r fath flaen ddatganiad yn ddogfen gyfreithiol, ond mae'n rhaid i'r rhai sy'n darparu gofal i'r person ei hystyried. Mae'n rhaid i'r datganiad gael ei arwyddo tra bod y person yn ei iawn bwyll, a'i gadw mewn man diogel, er enghraifft, gyda nodiadau meddygol.

9.2 Dementia – Pan fydd person hŷn yn yn dioddef o drais dan law rhywun sy'n dioddef o ddementia

- Gwirio os oedd y person yn dreisgar cyn derbyn y diagnosis o ddementia.
- Ystyried os yw'r person hŷn yn dymuno gadael, neu ddirwyn y berthynas â'r person treisgar i ben.
- Ystyried os yw'r person hŷn yn dymuno darparu gofal i'r person ai peidio, ac os felly, pa fath o ofal. Er enghraifft, gallai fod yn barod i ddarparu bwyd ond osgoi gofal personol.
- Adnabod yr arwyddion fod person yn dechrau cynhyrfu neu wylltio a defnyddio dulliau cydnabyddedig i dawelu'r person, neu eu symud i fan diogel.
- Ystyried strategaethau sydd wedi, neu heb weithio yn y gorffennol ac asesu eu heffeithiolrwydd.
- Pennu pobl y gellir galw arnynt i helpu.
- Os yn bosibl, creu ystafell ddiogel o fewn y cartref:
 - ✓ y gellir ei choli, neu gau'r drws yn dynn;
 - ✓ sydd â ffôn ynnddi (neu gofio mynd â ffôn symudol a batri llawn);
 - ✓ sydd â chyflenwad o nwyddau hanfodol, er enghraifft, poteli o ddŵr, byrbrydiau, meddyginiaethau hanfodol, blanced.

10. Anifeiliaid anwes

- Os oes anifeiliaid anwes yn y cartref, a'r person hŷn yn gyndyn o'u gadael, dylid eu cynnwys yn y cynllun diogelwch.
- Ni ddylid rhagdybio y bydd y person hŷn yn blaenoriaethu eu diogelwch eu hunain dros ddiogelwch anifail anwes annwyl, o wynebu gwahanu.
- Gall anifeiliaid anwes fod yn fodd o gysuro a chynnig cyfeillgarwch i berson sy'n wynebu trais ond gallant hefyd gael eu defnyddio gan y person treisgar i reoli'r unigolyn ymhellach.
- Oes modd i'r anifail anwes fynd gyda'r person hŷn i'r man diogel cydnabyddedig?

- Pennu rhywun sy'n barod i ofalu am yr anifeiliaid anwes dros dro yn fyr rybudd.
- Gall rhai elusennau anifeiliaid drefnu cartrefi dros dro ar gyfer anifeiliaid anwes y rhai sy'n dioddef o drais yn y cartref. Dylid cysylltu â nhw am gyngor ymlaen llaw.

Cynllun diogelwch personol – Templad

Byddaf yn rhannu fy nghynllun diogelwch personol gyda:

Gallaf alw am help drwy ddefnyddio:
(e.e. ffôn y tŷ, ffôn symudol, larwm personol)

Gallaf alw'r canlynol am help os oes angen:
(Mewn argyfwng dylid ffonio 999)

Rydw i wedi trefnu gyda'r uchod sut i ddweud wrthynt mewn modd dirgel fod angen help arnaf:
e.e. gair côd, a beth sydd angen iddynt wneud:

Os oes angen i mi adael ar frys, y dull mwyaf diogel yw:

I ble yr af a sut i gyrraedd yno yn ystod y dydd/nos:

Â phwy y byddaf yn cysylltu a sut:

Rydw i wedi pacio bag brys sy'n cynnwys yr eitemau canlynol, yn y man penodol hwn:

Os na allaf adael, dyma'r ystafell fwyaf diogel y gallaf ei defnyddio, a beth sydd angen i mi eu cadw yno:

Beth sydd angen i mi wneud er diogelwch:

Rydw i wedi dweud wrth y bobl ganlynol (e.e. cymydog) sut i wybod fy mod i mewn perygl a beth sydd angen iddynt wneud er mwyn fy helpu:

Trefniadau ar gyfer fy anifeiliaid anwes: