



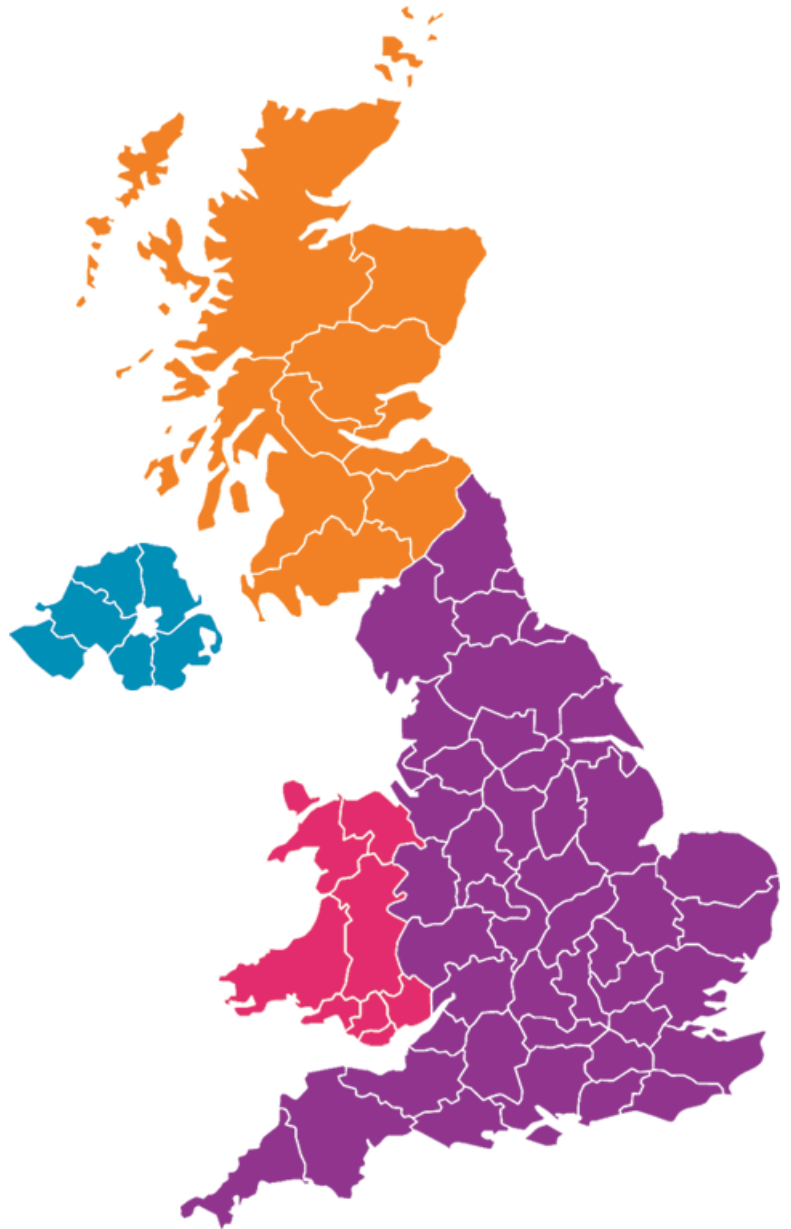
Yn eich Cadu chi a'ch Anwyliaid yn  
**DDIOGEL RHAG  
ESGEULUSTOD**

ffoniwch ein 24/7 llinell gymorth

**0808 808 8121**



**Ni yw  
Hourglass  
yr unig elusen  
ledled Prydain  
sy'n galw am  
roi diwedd ar  
niweidio,  
cam-drin a  
chamfanteisio  
ar bobl hŷn**



## Yn eich Cadw chi a'ch Anwyliaid yn Ddiogel rhag Esgeulustod



Gall esgeulustod ddigwydd ar sawl ffurf; gall fod yn gynnil ac yn anodd i'w gweld. Os ydych chi neu unigolyn hŷn rydych chi'n eu hadnabod yn profi camdriniaeth, dydych chi ddim ar eich pen eich hunan yn anffodus. Gall y math yma o gamdriniaeth effeithio ar unrhyw un, waeth beth yw eu rhywedd, ethnigrwydd, cyfeiriadedd rhywiol, anableded na'u hunaniaeth rhywedd.

Mae Hourglass yma i'ch helpu. Mae'r canllaw yma'n cynnwys gwybodaeth am beth yw esgeulustod, sut i'w hadnabod pan fydd yn digwydd, a chyngor ar sut i warchod eich hunan ac eraill.



## Beth yw Esgeulustod?



**Mae esgeulustod yn digwydd pan fydd rhywun yn fwriadol atal, neu'n methu â rhoi gofal a chymorth addas i unigolyn hŷn. Gall fod oherwydd diffyg gwybodaeth neu ymwybyddiaeth, neu drwy benderfyniad bwriadol i beidio â gweithredu pan fyddan nhw'n gwybod bod angen cymorth ar yr unigolyn hŷn sydd yn eu gofal. Gall esgeulustod effeithio'n negyddol ar iechyd a llesiant unigolyn hŷn.**

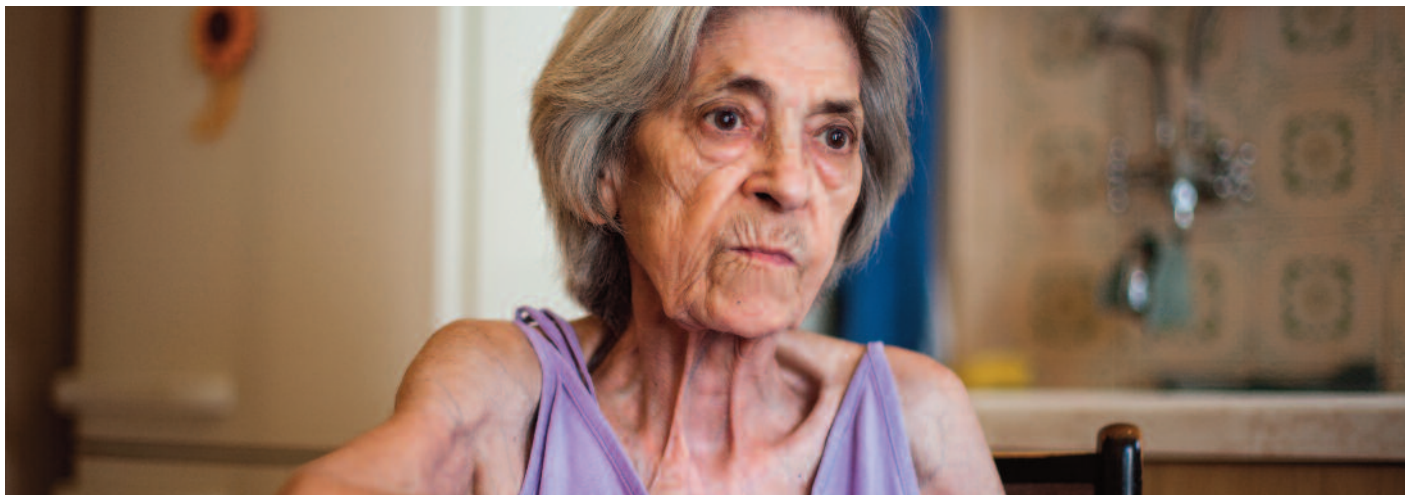
Gall esgeulustod gael ei achosi gan yr unigolyn hefyd, boed hynny drwy ddiffyg gwybodaeth am sut i ofalu am eu hunain, neu'n dewis yn fwriadol i beidio â gofalu am eu hunain. Os na all rhywun ofalu am eu hunain, mae'n bosib y bydd angen cymorth ychwanegol arnyn nhw er mwyn eu cynorthwyo i wneud hynny. Mae'r ffin rhwng hunan-esgeuluso a'r hawl i fod yn annibynnol ac i breifatrwydd yn gallu bod yn denau. Gall hyn fod yn anodd iawn i aelodau o'r teulu, ffrindiau, gofalwyr neu bobl eraill sy'n pryderu. Rhaid ystyried hunan-esgeulustod ochr yn ochr â'r Ddeddf Galluedd Meddyliol. Mae'n bosib na fydd rhai pobl yn cytuno â phenderfyniadau sy'n cael eu gwneud gan nad ydyn nhw'n debyg i'w ffordd nhw o feddwl.

## Gall esgeulustod gynnwys:

- Peidio â darparu digon o fwyd neu ddiod.
- Gwrthod mynediad at gyfleusterau sy'n gweithio ac sy'n hylan.
- Gadael unigolyn mewn dillad sydd wedi'u baeddu, heb fynediad at ddillad addas.
- Gwrthod mynediad at feddyginiaethau neu wasanaethau gofal iechyd, fel: Meddyg teulu, deintydd, optegydd.
- Gwrthod llety sy'n briodol i anghenion yr unigolyn.
- Cyfyngu ar wres neu beidio â chael gwres fel sydd ei angen.
- Gwrthod mynediad at drefniadau cysgu priodol neu gadael unigolyn mewn gwely/cadair am gyfnodau hir pan na fydd hynny'n briodol.
- Gwrthod mynediad at wasanaethau llesiant.
- Amddifadu rhywun o ysgogiad, cynhesrwydd emosiynol, ac ymddygiad meithringar.
- Gwrthod gadael i rywun weld ymwelwyr.
- Peidio â darparu preifatrwydd ac urddas i rywun.
- Peidio â rhoi ystyriaeth i gredoau diwylliannol neu grefyddol, neu anghenion unigolyn.

## Gall hunan-esgeulustod gynnwys:

- Peidio â chadw eu hunain yn lan, byw mewn llety budr.
- Peidio â bwyta digon, bwyta gormod, gadael i'w hunan ddioddef diffyg maeth neu syched.
- Diffyg hunanofal i'r graddau bod hynny'n peryglu'u diogelwch eu hunain neu bobl eraill.
- Peidio â mynd i apwyntiadau meddygol, gwneud ymdrech fwriadol i beidio â chymryd meddyginiaeth angenrheidiol, methu â chasglu presgripsiynau neu fynd i gael cymorth gan wasanaethau priodol.
- Gwrthod neu amharodrwydd i reoli eu materion personol eu hunain, i dalu biliau, i gadw golwg ar eu materion ariannol eu hunain, gan arwain at ddyled.



## Arwyddion posib o Esgeulustod:

- Colli pwysau, mynd yn deneuach.
- Ymddangosiad blêr, dillad budr neu wedi'u staenio.
- Hylendid personol a deintyddol gwael.
- Anafiadau heb eu trin.
- Briwiau gwely
- Amgylchedd byw budr ac anniben.
- Diffyg gwres.
- Newid mewn personoliaeth – yn mynd yn ofidus, yn dawedog, yn ddagreuol, yn orbryderus, yn gymysglyd.
- Newidiadau mewn ymddygiad, patrwm cysgu, arferion bwyta, mynd i'r tŷ bach.

## Gallech deimlo'r canlynol:

- Fel petaech chi'n faich ar eich gofalwr, teulu, ffrindiau, cyfleuster gofal.
- Yn anobeithiol, yn isel, meddyliau am hunanladdiad, yn ddiwerth.
- Ansicr beth i'w wneud neu gyda phwy i siarad.
- Yn ddryslyd, yn ofni'r camdriniwr.
- Yn ofni y bydd yr unigolyn yn gadael os byddwch chi'n siarad yn eu herbyn ac yn cael eich gadael heb gymorth.
- Wedi'ch bychanu, embaras ac yn ddiymadferth.
- Llai o gymhelliant i gymryd rhan mewn gweithgareddau, i weld ffrindiau.
- Yn ynysig, yn unig, yn flin, yn ddig.
- Allan o reolaeth, yn methu â gwneud dewisiadau drosoch eich hunan.
- Fel pe baech chi'n colli allan ar ysgogiad cymdeithasol gyda ffrindiau, teulu neu drwy weithgareddau.
- Poeni nad ydych chi am i'r unigolyn sy'n eich cam-drin fynd i drwbl, ac yn gobeithio y bydd y gamdriniaeth yn stopio.
- Yn anobeithiol, os ydych chi wedi profi ymateb negyddol gan asiantaethau yn y gorffennol ar ôl adrodd am gamdriniaeth.

## Awgrymiadau a chyngor i chi:

- Mae esgeulustod yn fath o gamdriniaeth. Peidiwch â beio eich hunan, does byth bai arnoch chi am y gamdriniaeth ac nid yw'n iawn bod rhywun yn eich trin chi fel hyn.
- Siaradwch â rhywun gallwch chi ymddiried ynddyn nhw am y gamdriniaeth – ffrind, perthynas neu'ch meddyg.
- Yn anffodus, gall camdriniaeth waethygu dros amser, felly peidiwch ag oedi cyn gofyn am gymorth.
- Os nad ydych chi'n teimlo eich bod yn gallu gwneud tasgau drosoch eich hunan, neu os oes angen cymorth pellach arnoch, mae cymorth ar gael i ddiwallu eich anghenion unigol.
- Cysylltwch ag Hourglass i gael rhagor o gyngor a chymorth.

# Awgrymiadau a chyngor os ydych chi'n pryderu am rywun arall:

Dysgwch sut i adnabod arwyddion o esgeulustod, nid yw pob un yn amlwg.

- Os ydych chi'n pryderu bod rhywun yn dioddef esgeulustod, siaradwch yn agored gyda nhw am y peth os yw hi'n ddiogel ac yn briodol i chi wneud hynny.
- Gallai gwybod eich bod chi yno i'w helpu fod o gymorth iddynt, mae gwranddo arnyn nhw'n gallu gwneud gwahaniaeth mawr.
- Peidiwch â chynhyrfu os bydd unigolyn hŷn yn dweud wrthoch chi eu bod yn cael eu cam-drin, a byddwch yn sensitif i'r effaith emosiynol sy'n gysylltiedig â datgelu rhywbeth o'r fath.
- Cefnogwch nhw i chwilio am y cymorth sydd ei angen.
- Os yw'n ddiogel gwneud hynny, rhowch fanylion cyswllt Hourglass i'r unigolyn rydych chi'n pryderu amdany'n nhw.

## Sut gallwn ni eich cefnogi chi

Yn Hourglass, rydyn ni'n ymroddedig i roi diwedd ar niweidio, cam-drin a chamfanteisio ar bobl hŷn. Mae ein llinell gymorth a'n gwasanaethau ar-lein ar gael ledled Prydain, ac mae ein tîm arbenigol yn gallu darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth a'ch cyfeirio at asiantaethau lleol priodol a allai gynnig gwasanaethau ychwanegol.

Rydyn ni ar gael o ddydd Llun i ddydd Gwener rhwng 9am a 5pm, ac yn cynnig:

- Cymorth i unrhyw unigolyn sy'n profi camdriniaeth neu gamfanteisio, neu sydd mewn perygl o hynny.
- Cymorth os ydych chi'n ansicr a yw camdriniaeth neu gamfanteisio yn digwydd i chi neu rywun arall.
- Cymorth i unrhyw un sy'n pryderu am unigolyn hŷn, e.e. teulu, ffrindiau, cymdogion, gofalwyr cyflogedig neu weithwyr iechyd proffesiynol, ac ati.
- Gwybodaeth a chyngor sy'n ymwneud â heneiddio'n ddiogel ac atal camdriniaeth





# Hourglass

**Safer ageing · Stopping abuse**  
Heneiddio'n ddiogel · Rhoi'r gorau i gam-drin  
Cymru

Gallwch gysylltu â ni mewn sawl ffordd:

## Llinell gymorth 24/7: 0808 808 8141

Mae ein llinell gymorth yn gwbl gyfrinachol, ac mae'r rhif am ddim i'w ffonio o linell ffôn gartref neu ffôn symudol, ac ni fydd yn ymddangos ar eich bil ffôn.

### Neges destun: 07860 052906

Codir cyfradd ryngwladol safonol am negeseuon testun o du allan i Brydain, a bydd hynny'n amrywio ar sail lleoliad a chostau gwasanaeth eich darparwr ffôn. Bydd y rhif yn ymddangos ar eich bil ffôn ac yng nghofnodion eich ffôn, ond ni fydd y rhif yn cael ei adnabod fel un Hourglass.

**GWASANAETH NEGESU GWIB: [www.wearehourglass.org](http://www.wearehourglass.org)**

**Gwybodaeth gan ein CHATBOT - [www.wearehourglass.org](http://www.wearehourglass.org)**

**Gwybodaeth o'n BANC GWYBODAETH - [knowledgebank.wearehourglass.org](http://knowledgebank.wearehourglass.org)**

**E-bost: [helpline@wearehourglass.org](mailto:helpline@wearehourglass.org)**

### Hourglass Lloegr

Swyddfa 8, Uned 5,  
Canolfan Fusnes Stour Valley,  
Brundon Lane, Sudbury,  
Suffolk, CO10 7GB

**FF:** +44 (0) 20 8835 9280  
**E:** [enquiries@wearehourglass.org](mailto:enquiries@wearehourglass.org)  
**G:** [www.wearehourglass.org](http://www.wearehourglass.org)

 @wearehourglass\_  
 [facebook.com/wearehourglass](https://facebook.com/wearehourglass)

### Hourglass Cymru

D/o – Swyddfa 8, Uned 5,  
Canolfan Fusnes Stour Valley,  
Brundon Lane, Sudbury,  
Suffolk, CO10 7GB

**FF:** +44 (0) 20 8835 9280  
**E:** [cymru@wearehourglass.org](mailto:cymru@wearehourglass.org)  
**G:** [www.wearehourglass.cymru](http://www.wearehourglass.cymru)

 @hourglassCYMRU  
 [facebook.com/hourglasscymru](https://facebook.com/hourglasscymru)

### Hourglass Yr Alban

PO BOX 29244,  
Dunfermline, KY12 2EG.

**T:** +44 (0) 20 8835 9280  
**E:** [scotland@wearehourglass.org](mailto:scotland@wearehourglass.org)  
**W:** [www.wearehourglass.scot](http://www.wearehourglass.scot)

 @HourglassScot  
 [facebook.com/HourglassScotland](https://facebook.com/HourglassScotland)

### Hourglass Gogledd Iwerddon

PO BOX 216,  
Newry, BT35 5DH

**FF:** +44 (0) 20 8835 9280  
**E:** [nireland@wearehourglass.org](mailto:nireland@wearehourglass.org)  
**G:** [www.wearehourglass.org/ni](http://www.wearehourglass.org/ni)

 @HourglassNI  
 [facebook.com/hourglassNI](https://facebook.com/hourglassNI)

