



Yn eich Cadu chi a'ch Anwyliaid yn

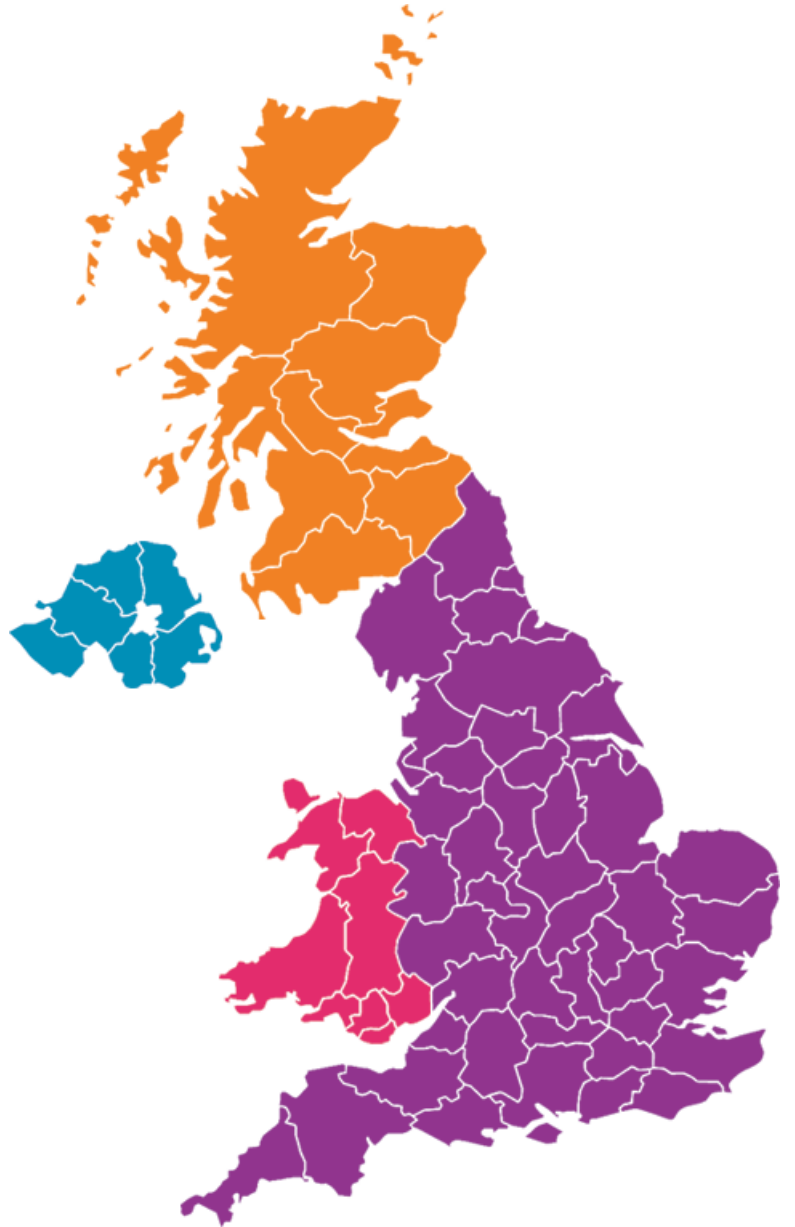
DDIOGEL RHAG CAMDRINIAETH GORFFOROL

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 Camdriniaeth Gorfforol



Gall camdriniaeth gorfforol ddigwydd ar sawl ffurf; gall fod yn gynnwl 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, anabledd na'u hunaniaeth rhywedd.

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

Beth yw Camdriniaeth Gorfforol?



Bwriad i anafu neu frifo yw camdriniaeth gorfforol, ac mae'n cynnwys unigolyn yn defnyddio grym corfforol sy'n achosi neu a allai achosi niwed. Gall camdriniaeth gorfforol ddigwydd gyda mathau eraill o gamdriniaeth hefyd, fel camdriniaeth seicolegol lle gall yr unigolyn deimlo ofn, trallod a drwgdybiaeth.

Gall camdriniaeth gorfforol fod yn amlwg, er enghraifft cleisiau neu doriadau i'r croen. Fodd bynnag, gall camdriniaeth gorfforol fod yn gudd hefyd, ac mae'n anoddach i'w gweld gydag anafiadau fel esgyrn sydd wedi'u torri neu farciau ar y corff sydd wedi'u gorchuddio â dillad. Mae'n bosib y bydd yr anafiadau wedi'u cuddio gan nad yw'r camdriniwr am i eraill wybod am y gamdriniaeth.

Gall Camdriniaeth Gorfforol gynnwys:

- Gwthio, cnoi, taro, cicio, slapio, neu ddyrnu rhywun.
- Atal rhywun heb awdurdod.
- Bod yn arw wrth ddal rhywun.
- Camddefnyddio meddyginiaeth.
- Gorfodi rhywun i fwyta neu ddal bwyd yn ôl.
- Cosbau corfforol.
- Gwneud i rywun deimlo'n anghyfforddus yn fwriadol (tynnu blancedi, gwneud i rywun eistedd mewn safle anghyfforddus).
- Llosgi, sgaldio.

Arwyddion posib o Gamdriniaeth Gorfforol:

- Dim esboniad am anafiadau neu nid yw'r anafiadau yn cyd-fynd â'r esboniad a roddwyd amdany'n nhw.
- Newidiadau i arferion bwyta neu gysgu.
- Methiant i ofyn am driniaeth feddygol neu'n newid meddyg yn rheolaidd.
- Anafu'n aml neu'n cael anafiadau mewn llefydd anghyffredin.
- Newid mewn ymddygiad – hwyliau isel, ynysu eu hunain, neu ddim am fod ar eu pennau'u hunain gyda rhywun penodol.
- Yn gwingo, yn ofnus neu'n gorbryderu.
- Tensiwn gydag unigolyn penodol.



Gallech deimlo'r canlynol:

- Ofni'r unigolyn sy'n cyflawni'r gamdriniaeth.
- Ofni siarad â rhywun amdano neu'n ansicr ynghylch at bwy i droi.
- Cywilydd, embaras neu'n ddiwerth.
- Yn unig, yn ynysig, neu'n isel.
- Euogrwydd, mai chi sydd ar fai neu eich bod yn faich.
- O dan fygythiad, efallai bod rhywun wedi dweud wrthoch chi am beidio â dweud wrth neb neu y byddwch yn cael eich 'rhoi mewn cartref gofal' neu na fyddwch yn cael gweld eich wyrion a'ch wyresau.
- 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.
- Poeni na fydd rhywun ar gael i ofalu amdanoch chi os byddwch chi'n gofyn am gymorth.
- Yn anobeithiol, os ydych chi wedi profi ymateb negyddol gan asiantaethau yn y gorffennol ar ôl adrodd am gamdriniaeth.

Awgrymiadau a chyngor i chi:

- Nid chi sydd fyth ar fai am y gamdriniaeth, ac nid yw'n iawn bod rhywun yn eich brifo chi.
- 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.
- Mae camdriniaeth gorfforol yn anghyfreithlon – ffoniwch 999 os ydych chi mewn perygl dybryd neu ffoniwch 101 os hoffech riportio ymosodiad.
- 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 gamdriniaeth gorfforol, nid yw pob un yn amlwg.

- Os ydych chi'n pryderu bod rhywun yn dioddef camdriniaeth gorfforol, 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



Mae ein holl fanylion cyswllt ar gefn y llyfryn yma.



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

Gwybodaeth gan ein CHATBOT - www.wearehourglass.org

Gwybodaeth o'n BANC GWYBODAETH - knowledgebank.wearehourglass.org

E-bost: 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
G: www.wearehourglass.org

 @wearehourglass_
 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
G: www.wearehourglass.cymru

 @hourglassCYMRU
 facebook.com/hourglasscymru

Hourglass Yr Alban

PO BOX 29244.
Dunfermline, KY12 2EG.

T: +44 (0) 20 8835 9280
E: scotland@wearehourglass.org
W: www.wearehourglass.scot

 @HourglassScot
 facebook.com/HourglassScotland

Hourglass Gogledd Iwerddon

PO BOX 216.
Newry, BT35 5DH

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

 @HourglassNI
 facebook.com/hourglassNI

