

Negeseuon ar gyfer Ymarfer - Hunan-Esgeuluso

BETH YW HUNAN-ESGEULUSO?

Hunan-esgeuluso yw pan nad yw unigolyn yn gofalu am ei hun yn iawn. Gall unrhyw un ddioddef o hunan-esgeuluso, ond gallai pobl ag anghenion gofal a chymorth, megis salwch meddwl, anableddau dysgu neu gorfforol neu ddemenisa, ddeall effaith eu penderfyniad i hunan-esgeuluso yn llai nag eraill. Gallai hunan-esgeuluso gynnwys problemau cymhleth o ran galluedd a chydysnio.

RHAI RHESYMAU PAM Y GALL POBL HUNAN-ESGEULUSO

- Ddim yn gallu rheoli eu hanghenion o ddydd i ddydd mwyach gan fod eu hiechyd corfforol neu feddyliol wedi dirywio neu freguswydd oherwydd eu bod yn oedrannus
- Wedi dioddef trawma pan yn blentyn a/neu'n oedolyn
- Camddefnyddio sylweddau
- Diffyg rhwydwaith cymorth, neu ddim yn ymwybodol sut i gael gafael ar gymorth/gofyn am help
- Wedi defnyddio eu rhwydweithiau cymorth i'r eithaf/wedi gwrthod y cymorth sydd ar gael
- Gŵr neu wraig neu aelod o deulu a arferai helpu wedi marw neu ryw fath arall o golled

SYLWI AR ARWYDDION HUNAN-ESGEULUSO

Pan nad yw unigolyn yn ymwybodol o ganlyniadau ei ymddygiad hunan-esgeuluso ac nad yw'n gallu cadw ei hun yn ddiogel rhag niwed, mae'n bwysig bod hyn yn cael ei adrodd.

MAE TRI PHRIF ARWYDD I FOD YN YMWYBODOL OHONYNT (nid yw hon yn rhestr gynhwysfawr)

● PEIDIO Â GOFALU AMDANYN NHW EU HUNAIN

Golyga hyn fel arfer esgeuluso hylendid personol, anwybyddu problemau iechyd neu beidio â bwyta ac yfed yn briodol.

Mae arwyddion rhagrybudd yn cynnwys:

- Dillad, croen, gwallt neu ewinedd budr
- Peidio â chymryd meddyginiaeth
- Colli apwyntiadau meddygol
- Edrych yn llwglyd
- Colli pwysau
- Diffyg diddordeb cyffredinol ynddynt eu hunain

● PEIDIO Â GOFALU AM AMGYLCHEDD EU CARTREF

Gall hyn olygu bod y cartref yn mynd yn fudr, yn annymunol neu gall fod yn anniogel hyd yn oed. Mae arwyddion rhagrybudd yn cynnwys:

- Ystafelloedd budr iawn
- Sbwriel yn pentyrru yn y tŷ yn hytrach na chael ei roi allan i'w gasglu
- Cronni a gwrthod taflu pethau
- Diffyg atgyweirio cyffredinol a diffyg cynnal a chadw
- Dim gwres na dŵr poeth
- Llygod neu blâu eraill

● GWRTHOD GWASANAETHAU A ALLAI EU HELPU I DDELIO Â'R PROBLEMAU HYN

Mae hyn yn golygu peidio â derbyn cynigion o gymorth neu wrthod ymgysylltu â chymorth sydd ar gael.



Negeseuon ar gyfer Ymarfer - Hunan-Esgeuluso



NEGESUON ALLWEDDOL SY'N YMWNEUD Â PHOBL SY'N HUNAN-ESGEULUSO

Daw'r negeseuon allweddol canlynol o ymchwil, profiad ymarferwyr a gwersi a ddysgwyd o Adolygiadau Ymarfer Oedolion:

- Mae gan **bob asiantaeth** rôl i'w chwarae wrth gefnogi pobl sy'n hunan-esgeuluso, felly gwnewch yn siŵr eich bod chi a'ch asiantaeth yn gwbl ymrwymedig i chwarae eich rhan.
- Cofiwch bob amser am **'Ffocws ar y Teulu'** ac ystyried unrhyw risgiau i'r rhai sy'n byw gyda'r unigolyn sy'n hunan-esgeuluso neu sy'n berthynas agos i'r unigolyn hwnnw
- Cofiwch roi **'Ffocws ar Ddiogelu'** os yw'r unigolyn yn gyfrifol am ofalu am eraill
- Ceisiwch ddarganfod **pam mae'r unigolyn yn hunan-esgeuluso** - gall hyn fod yn gysylltiedig â thrawma, galar, problemau iechyd meddwl neu brofiadau eraill
- Ceisiwch wir **dod i adnabod yr unigolyn** a 'bod ar ei ochr'
- Peidiwch ag edrych ar y darlun presennol yn unig, ond ceisiwch ddeall **stori bywyd yr unigolyn** a darganfod beth sy'n bwysig iddynt
- Byddwch yn barod i **ymwneud yn y hirdymor** - nid yn aml y caiff sefyllfaoedd o hunan-esgeuluso eu datrys yn gyflym
- Edrychwch ar **rwydwaith teuluol** yr unigolyn ac unrhyw **rwydweithiau cymunedol** ac ystyriwch sut y gallai'r rhain helpu i gefnogi'r unigolyn (ystyriwch a oes angen asesiad Gofalwr)
- Dylech gyfathrebu'n glir ac yn rheolaidd â **phawb sy'n ymwneud â'r unigolyn**
- Byddwch yn glir am eich **rôl a'ch cyfrifoldebau** a'r rheiny sydd gan bobl **eraill**
- Dylech gynnal **asesiad risg trylwyr** ac esbonio eich pryderon yn agored i'r sawl sy'n hunan-esgeuluso
- Ystyriwch **alluedd meddyliol** mewn perthynas â'r penderfyniadau y mae angen eu gwneud - a yw'r unigolyn yn gallu deall / cadw / asesu gwybodaeth a chyfleu ei benderfyniadau?
- Ystyriwch a oes angen **eiriolaeth**
- Cofiwch fod **'hunan-gyllidwyr'** yr un mor gymwys i gael asesiad gofal a chymorth ag eraill y mae eu gofal yn cael ei ariannu gan y Cyngor
- Byddwch yn barod i **herio** penderfyniadau os nad ydych yn cytuno â hwy, a'u huwchgwyfeirio os oes angen
- Peidiwch â diystyru hunan-esgeuluso fel **'dewis ffordd o fyw'** ona chymryd y gwrthodiad cychwynnol o gymorth fel y penderfyniad terfynol
- **Peidiwch â chau achos** dim ond gan fod yr unigolyn yn gwrthod asesiad neu gynllun
- Gellir dod o hyd i achosion o hunan-esgeuluso ym mhob rhan o gymdeithas, ond y **rhai sy'n ddigartref neu'n byw mewn llety dros dro** allai fod mewn mwy o berygl
- Nid yw bob amser yn bosibl nodi hunan-esgeulustod ar sail ymddangosiad personol

CAEL HELP

Os oes angen cyngor neu arweiniad arnoch, cysylltwch â'ch timau diogelu lleol a/neu eich arweinwyr diogelu. Gall hyn yn aml elwa o ddull amlasiantaeth.

Mewn argyfwng neu os ydych yn teimlo bod rhywun mewn perygl uniongyrchol ffoniwch 999.

Mae Bwrdd Diogelu Rhanbarthol Caerdydd a'r Fro yn cydnabod ac yn diolch i Fwrdd Diogelu Oedolion Surrey am rannu'r wybodaeth hon.