



Protecting yourself from abuse

Area Adult Protection Committee
Blaenau Gwent,
Monmouthshire,
Newport &
Torfaen



**Amdiffyn eich hun
rhag camdriniaeth**
Pwyllgor Amdiffyn Oedolion Ardal
Blaenau Gwent,
Sir Fynwy,
Casnewydd &
Thorfaen



Gall camdriniaeth amrywio o rywun sy'n anwybyddu'ch hawliau dynol neu'ch hawliau sifil i rywun sy'n achosi dioddefaint corfforol neu feddyliol.

Camdriniaeth yw'r gair yr ydym yn ei ddefnyddio i ddisgrifio ymddygiad rhywun sy'n gwneud neu'n dweud rhywbeth sy'n eich brifo, peri gofid i chi neu'n codi ofn arnoch.

Beth yw 'camdriniaeth'?

Gall oedolion agored i niwed gynnwys pobl ag anabeddu dysgu, problemau iechyd meddwl, pobl hyn neu pobl anabl yn enwedig pan gaiff eu sefylltu gan ffactorau ychwanegol megis llisgedd corfforol, salwch cronig, nam synhwyraidd, ymddygiad heriol, diffyg gallu meddyliol, problemau cymdeithasol neu emosïynol, tiodi, digartrefedd neu gamddefnyddio sylweddau.

Mae llawer o bobl yn agored i gamdriniaeth ar wahanol adegau o'u bywydau, rai drwy gydol eu bywyd.

Pwy all fod yn agored i niwed?

Mae'r datlen hon yn egluro'r gwahanol fathau o gamdriniaeth, ac yn dweud beth ddylech ei wneud os ydych yn meddwl eich bod yn cael eich cam-drin neu eich esgeuluso.

Rydym am sicrhau y caiff oedolion agored i niwed eu hamddyfyn rhag camdriniaeth ac esgeulustod a byddwn yn gweithredu ar unwaith pan fo angen amddyfyn oedolion agored i niwed rhag niwed.

Mae'r datlen hon yn egluro'r gwahanol fathau o gamdriniaeth, ac yn dweud beth ddylech ei wneud os ydych yn meddwl eich bod yn cael eich cam-drin neu eich esgeuluso.

Yn anffodus, mae nifer o oedolion yn cael eu cam-drin, ac mae rai yn fwy agored i hyn nag eraill. Gallant fod yn agored i niwed oherwydd oedran, anabedd, affiechyd neu faterion iechyd meddwl.

Mae gan bawb yr hawl i gael eu trin mewn ffordd sy'n parchu eu huddas a byw bywyd heb gael eu cam-drin a'u hesgeuluso.

Everyone has the right to have their human dignity respected and to live their life free from abuse and neglect.

Unfortunately, many adults do experience abuse, and some are more vulnerable to abuse than others. Their vulnerability might be due to age, disability, illness or mental health issues.

We want to ensure that vulnerable adults are protected from abuse and neglect and when necessary, we will take immediate action to keep individuals safe from harm.

This leaflet explains different types of abuse, and tells you what to do if you think you are being abused or neglected.

Who might be vulnerable?

Many adults are vulnerable at different times in their lives, some throughout their whole lives.

Vulnerable adults may include people with learning disabilities, mental health problems, older people and disabled people particularly when their situation is complicated by additional factors such as physical frailty, chronic illness, sensory impairment, challenging behaviour, lack of mental capacity, social and emotional problems, poverty, homelessness or substance misuse.

What is abuse?

Abuse is the word we use to describe the behaviour of someone who does or says things that hurt you, upset you or make you frightened.

Abuse can range from treatment that ignores your human and civil rights, or causes actual mental or physical suffering.

Forms of abuse include:

- **physical abuse** such as hitting, pushing, pinching, shaking, using too much medication or not allowing you to take your medication.
- **sexual abuse** such as forcing someone into unwanted sexual activity, being touched inappropriately, rape, sexual assault, or sexual acts which you have not consented to, or which you were pressurised into consenting to.
- **psychological or emotional abuse** such as intimidation, being threatened, being ignored on purpose, humiliation, blaming, controlling, harassment, verbal abuse, stopping friends or family visiting you or not allowing you to receive services or support.
- **financial abuse** such as stealing your money or spending it on the wrong things, putting pressure on you to make changes to your will or to spend your money against your wishes, fraud or exploitation, using your property, inheritance, possessions or benefits.
- **neglect** such as ignoring your medical or physical care needs, preventing access to health, social care or educational services, not caring for you properly, not providing you with adequate food, or putting you at risk.

Abuse can be deliberate or it can occur as the result of ignorance, lack of training, knowledge or understanding. Stress, tiredness and lack of support for relatives and carers can sometimes be contributory factors. Sometimes, people are abused in more than one way.

Mae mathau o gamdriniaeth yn cynnwys:

- **gamdriniaeth gofforol** maeis taro, gwithio, pinsio, ysgwyd, defnyddio gormod o feddyginiaeth neu beidio gadael i chi gymryd eich meddyginiaeth.
 - **gamdriniaeth rywïol** maeis gorfodi rhywun i weithgarwch rhywïol nas dymunir, cyffwrdd yn amhrïodol, treisio, ymosod yn rhywïol, neu weithreded rhywïol nad oedddech wedi cytuno iiddynt, neu y rhoddwyd pwysau arnoch i gytuno iiddynt.
 - **gamdriniaeth seicolegol neu emosïynol** maeis brwychu, cael eich bygwth, eich annwybuddu ar bwrpas, bychanu, beio, rheoli, aflonyddu, cam-drin geiriol, rhystrto teulu neu ffrindiau rhag ymweidd neu eich rhwystro rhag derbyn gwasanaethau neu gymorth.
 - **gamdriniaeth arianol** maeis dwyn eich arian neu ei wario ar y pethau anghywir, rhoi pwysau arnoch i newid eich ewyllys neu wario arian yn groes i'ch dymuniad, twyll neu ecsplœtiaeth, defnyddio eich eiddo, eitfeddiaeth neu eich budd-daliadau.
 - **esgusio** maeis annwybuddu eich anghenion gofal meddygol neu gorforo, rhwystro mynediad i wasanaethau iechyd, gofal cymdeithasol neu addysgol, peidio â gofalu amdanoch yn gywir, peidio â darparu digon o fwyd i chi, neu eich rhoi mewn perygl.
- Gall gamdriniaeth fod yn fwiadol neu'n ganlyniad annwybodaeth, diffyg hyfforddiant, gwybodaeth neu ddealltwriaeth. Weithiau gall gwysau, blinder a diffyg cefnogaeth ar gyfer perthnhasau a gofaluwyd gyfrannu at hyn. Weithiau gall pobl gael eu cam-drin mewn mwy nag un ffordd.

Pwy all fod yn cael eu cam-drin, neu

mewn perygl o gael eu cam-drin?

Gall unrhyw oedolion agored i niwed fod mewn perygl o gael eu cam-drin neu gael niwed yn eu cartrefi, mewn cartrefi gofal, cartrefi gofal niwsio, canolfannau dydd, yn y gwaitth, mewn ysbŷty, gorsafoddd yr heddlu ac mewn manau cyhoeddus.

Pwy all fod yn achosïr gamdriniaeth?

Gallech fod yn adnabod y person sydd yn gyfrifol am eich cam-drin a gall y person hwnnw fod yn:

- ofalydd cyflogedig neu wirfoddolwr
- gweithiwr iechyd, gofal cymdeithasol neu'n weithiwr arall
- perthynas, ffrind neu gymydog
- preswlydd arall neu ddefnyddiwr gwasanaeth
- ymweilydd achlysurol neu rywun sy'n darparu gwasanaeth (megis person sy'n ymweld i drin gwallt)
- rhywun sy'n ecsplotoio oedolion agored i niwed ar bwrpas

Beth ddylwn i ei wneud os credaf fy

mod yn cael fy ngham-drin?

Os ydych yn cael eich cam-drin neu'n meddwl bod rhywun arall yn cael eu cam-drin, mae'n rhaid i chi ddweud wrth rywun. Feidiwch â thybïo y byd rhywun arall yn dweud a pheidiwch â phoeni os credwch y gallech fod yn anghywir - mae'n gyfrifoldeb ar y gwasanaethau cymdeithasol ynghyd ag asiantaethau eraill i ymchwilio i unrhyw honiad o gamdriniaeth a ddaw i'w sylw, felly dylech sôn am eich pryderon bod amser.

Nid oes unrhyw wahaniaeth ble ddigwyddodd y gamdriniaeth, p'un ai yn eich cartref chi neu unrhyw le arall, fel cartref gofal, gallwch ffonio'r gwasanaethau cymdeithasol i gael cymorth a chynghor.

Who might be abused or at risk?

Any vulnerable adult can be at risk of abuse or harm in their own homes, in care homes, care homes with nursing, in day centres, at work, in hospital, police stations and in public places.

Who might abuse me?

The person who is responsible for the abuse may be known to you and might be:

- a paid carer or volunteer
- a health worker, social care or other worker
- a relative, friend or neighbour
- another resident or service user
- an occasional visitor or someone who is providing a service (such as a mobile hairdresser)
- someone who deliberately and systematically exploits vulnerable people

What should I do if I think I am being abused?

If you think you – or someone else – are being abused, you must tell someone. Don't assume that someone else will report the abuse and don't worry that you might be wrong – social services, with other agencies, have a responsibility to look into any reports of abuse so you should always report your concerns.

It doesn't matter if the suspected abuse took place in your own home or somewhere else, like a care home, you can ring social services for help and advice.

If you or someone else is in immediate danger

If you, or someone you know, are being abused and are in immediate danger, you need to take action straightaway. Telephone **999** and tell the operator what is happening. They will put you through to the police.

If you think a crime might have taken place, such as rape, assault or theft, be careful not to remove or destroy any evidence. If you are worried about contacting the police, you can contact social services to talk things over first.

You do not have to say who you are, but this may make it more difficult for us to investigate and protect you or the person being abused.

If you feel nervous about talking to social services, you could ask someone to talk to us on your behalf. This might be a nurse, a carer, an advocate or a friend or relative you trust.

What will happen if I report the abuse?

If abuse is reported to social services, an investigation will take place which will follow the All Wales Procedures for the Protection of Vulnerable Adults. This may involve several agencies such as health services or the police. Action will then be taken to ensure you or the person being abused is protected.

We will advise and support you so you can make decisions and take steps to end the abuse and stop it happening again.

Anything you say will be treated sensitively, but other people may have to be told to help investigate the concern.

Os ydych chi neu rywun arall mewn perygl uniongyrchol

Os ydych chi yn cael eich cam-drin neu fod rhywun yr ydych yn eu hadnabod yn cael eu cam-drin neu mewn perygl uniongyrchol, mae angen i chi wneud rhywbeth yn syth. Ffoniwch **999** a dweud wrth y cyssylltydd beth sydd yn digwydd. Fe gewch eich trosglwyddo i'r heddlu.

Os credwch medrai trosedd fod wedi digwydd, megis trais, ymosodiad neu ladrad, byddwch yn ofalus i beidio symud neu ddifrodi unrhyw dystiolaeth. Os ydych yn poeni am gysylltu â'r heddlu gallwch bod amser gysylltu â'r gwasanaethau cymdeithasol er mwyn trafod yn gyniatf.

Nid oes rhaid i chi ddweud pwy ydych, ond gall hyn ei wneud yn fwy anodd i ni ymchwilio a'ch amddiffyn chi neu'r person sy'n cael ei gam-drin. Os ydych yn teimlo'n nerfus am starad gyda'r gwasanaethau cymdeithasol, medrech ofyn i rywun starad gyda ni ar eich rhan. Gallai hyn fod yn nyrus, yn ofalydd, yn eiriolwr neu'n ffrind neu berthynas yr ydych yn ymddiried ynddynt.

Beth fydd yn digwydd os ydw i'n dweud am y gamdriniaeth?

Os yw manylion am y gamdriniaeth yn dod i sylw'r gwasanaethau cymdeithasol, cynhellir ymchwiliad fydd yn dilyn Gweithdrefnau Cymru gyfan ar gyfer Amddiffyn Oedolion Agored i Niwed. Gall hyn gynnwys nifer o asiantaethau megis y gwasanaethau iechyd neu'r heddlu. Yna byddwun yn gweithredu i sicrhau eich bod chi neu'r person sy'n cael ei gam-drin yn cael eich amddiffyn.

Fe wawn ddarparu cynnor a chefnogaeth i'ch galluogi i wneud penderfyniadau a chymryd camau i roi diwedd ar y gamdriniaeth a'i natal rhag digwydd eto. Caiff unrhyw beth a ddywedwch ei drin yn sensitif, ond etfallai y bydd angen dweud wrth bobl eraill er mwyn iddynt gyfrannu at yr ymchwiliad.

Cyfrinachedd
 Pan wneir honiad, bydd gwybodaeth y gall fod angen i ni ei rhannu gydag eraill megis yr heddlu neu bobl sy'n monitro ansawdd gwasanaethau cofrestredig. Cymrw'n ofal i sicrhau mai dim ond gyda'r bobl sy'n ymwneud â'r broses y caiff yr wybodaeth yma ei rhannu.

Manylion cyswilt
 Os oes gennyfch bryderon am oedolyn sy'n agored i niwed neu os hoffech fwy o wybodaeth, cysylltwch â ni ar:

Os ydych yn byw ym Mlaenau Gwent:

Ffôn: 01495 315700

Ffacs: 01495 315265

Minicom: 01495 355959

Epost: info@blaenau-gwent.gov.uk

Os ydych yn byw yn Sir Fynwy:

Ffôn: 01291 638928

Epost: onestopshop@monmouthshire.gov.uk

Os ydych yn byw yng Nghasnewydd:

Ffôn: 01633 656656

Epost: info@newport.gov.uk

Os ydych yn byw yn Nhorfaen:

Ffôn: 01495 762200

Ffacs: 01633 648794

Epost: socialcarecalltorfaen@torfaen.gov.uk

Y tu allan i oriau

Os yw'n fater o argyfwng a bod angen cysylltu â ni tu allan i oriau swyddfa yna cysylltwch â'n Tîm Dyletswydd Argyfwng ar **0800 328 4432**



Confidentiality

When an allegation is made, we may need to share the information you give us with others, such as the police or people who monitor the quality of registered services. We take care to ensure that this information is only shared with those people involved in the process.

Contacting us

If you have concerns about a vulnerable adult or would like more information, please contact us on:

If you live in Blaenau Gwent:

Tel: 01495 315700

Fax: 01495 315265

Minicom: 01495 355959

Email: info@blaenau-gwent.gov.uk

If you live in Monmouthshire:

Tel: 01291 638928

Email: onestopshop@monmouthshire.gov.uk

If you live in Newport:

Tel: 01633 656656

Email: info@newport.gov.uk

If you live in Torfaen:

Tel: 01495 762200

Fax: 01633 648794

Email: socialcarecalltorfaen@torfaen.gov.uk

Out of hours

If it is an emergency and you need to contact us outside office hours please call our Emergency Duty Team on **0800 328 4432**

Help us to get it right

If you are not happy with the way we deal with any aspect of the adult protection process please let us know.

We welcome all complaints as they help us to get things right in the future.

If you live in Blaenau Gwent:

Tel: 01495 315700
Fax: 01495 315265
Minicom: 01495 355959
Email: info@blaenau-gwent.gov.uk



If you live in Monmouthshire:

Freephone: 0800 652 4121
Fax: 01633 644577
Email: talk2us@monmouthshire.gov.uk

If you live in Newport:

Tel: 01633 656656
Email: info@newport.gov.uk

If you live in Torfaen:

Tel: 01495 762200
Fax: 01633 648794
Email: socialcarecalltorfaen@torfaen.gov.uk

If you would like this information in another language, Braille, large print, on tape or in a range of electronic formats, please contact your own council.

April 2011

Helpwch ni i iwyddo

Os ydych yn atfodion â'r ffordd yr ydychm yn deilio ag unrhyw agwedd o'r broses amddiffyn oedolion rhoch wych ybod i ni!

Rydym yn croesawu pob cwyn gan ei bod yn ein helpu i'w gael yn iawn yn y dyfodol.

Os ydych yn byw ym Mlaenau Gwent:

Ffôn: 01495 315700

Ffacs: 01495 315265

Minicom: 01495 355959

E-bost: info@blaenau-gwent.gov.uk

Os ydych yn byw yn Sir Fynwy:

Rhadffôn: 0800 652 4121

Ffacs: 01633 644577

E-bost: talk2us@monmouthshire.gov.uk

Os ydych yn byw yng Nghasnewydd:

Ffôn: 01633 656656

E-bost: info@newport.gov.uk

Os ydych yn byw yn Nhorfaen:

Ffôn: 01495 762200

Ffacs: 01633 648794

E-bost: socialcarecalltorfaen@torfaen.gov.uk

Ebrill 2011

Os hoffech yr wybodaeth yma mewn iaith arall, Braille, print bras, ar dâp neu mewn amrywiaeth o ffuriau electronig yna cysylltwch â'ch cynngor eich hun os gweilwch yn dda.