

Safonau'r Dystysgrif Gwirfoddoli

Safon 1: Eich rôl a'ch cyfrifoldebau

Safon 1: Eich Rôl a'ch Cyfrifoldebau		
Maes	Mae'r gwirfoddolwr yn gwybod ac yn deall:	Mae'r gwirfoddolwr yn gallu:
1.1 Rôl	<ul style="list-style-type: none"> a) Rôl gwirfoddolwr b) Ei ddyletswyddau, ffiniau, cyfrifoldebau a thasgau c) Y safonau, ymddygiadau, gwerthoedd ac arferion sy'n ymwneud â'i rôl ei hun fel gwirfoddolwr ch) Cynnwys ei gytundeb gwirfoddoli ei hun sy'n egluro'r disgwyliadau o ran y gydberthynas dwy ffordd ond heb gcontract rhwng mudiad a gwirfoddolwr d) O ble a sut i gael cymorth 	<ul style="list-style-type: none"> a) Cyflawni ei ddyletswyddau ei hun fel gwirfoddolwr b) Ymhél â hyfforddiant, cymorth, goruchwyliaeth, gan gynnwys hyfforddiant gorfodol, datblygiad parhaus a chyfleoedd i gadw'n gyfredol c) Adnabod ffiniau ei rôl ei hun fel gwirfoddolwr, gan gynnwys o ble y dylent gael cymorth a phryd i ofyn am y cymorth hwn
1.2 Agweddau ar wirfoddoli	<ul style="list-style-type: none"> a) Gwerthoedd a strwythur y mudiad b) Ble mae'r gwirfoddolwr yn ffitio yn y tîm ehangach c) Yr effaith y gall gwirfoddolwyr ei chael a'r gwahaniaeth y gallant ei wneud ch) Cysyniadau cyffredin am wirfoddolwyr gan staff a chan unigolion sy'n derbyn gwasanaethau d) Sut mae rolau gwirfoddolwyr yn ategu rolau staff yn hytrach na'u disodli dd) Sut mae rolau gwirfoddolwyr yn cynnig gwerth ychwanegol i unigolion mewn amgylchedd gofal e) Diogelwch personol, osgoi risg ac yswiriant ar gyfer gwirfoddolwyr 	<ul style="list-style-type: none"> a) Cyflawni ei ddyletswyddau o fewn cyd-destun ehangach cyflenwi gwasanaethau b) Bod yn ddiogel yn ei rôl wirfoddoli
1.3 Cydberthnasau	<ul style="list-style-type: none"> a) Sut mae'r gydberthynas rhwng gwirfoddolwr ac unigolyn yn wahanol i gydberthynas bersonol neu gydberthynas cyflogai b) Yr amrediad o gydberthnasau sydd gan unigolyn yn ei rôl fel gwirfoddolwr 	<ul style="list-style-type: none"> a) Cynnal cydberthynas broffesiynol â staff a'r unigolion sy'n derbyn gwasanaethau
1.4 Partneriaeth	<ul style="list-style-type: none"> a) Y strwythur cymorth o ran gwirfoddoli b) Yr angen am barch o'r ddwy ochr 	<ul style="list-style-type: none"> a) Bod yn rhan o dîm a gwirfoddoli mewn partneriaeth ag eraill b) Datblygu cydberthnasau allweddol

<p>1.5 Datblygu sgiliau</p>	<p>a) Pam mae'n bwysig cwblhau addysg a hyfforddiant gorfodol cyn ac yn ystod y rôl wirfoddoli</p> <p>b) Pam mae dysgu a datblygu parhaus yn gallu bod yn fuddiol i wirfoddolwyr</p> <p>c) Sut i gael mynediad at gyfleoedd dysgu</p> <p>ch) Sut i ddatblygu sgiliau drwy gymorth cymheiriaid</p> <p>d) Pryd i ofyn am gymorth ar gyfer dysgu a datblygu</p> <p>a) Sut i fyfrio ar ddysgu, gan ddefnyddio tystiolaeth o'i rôl wirfoddoli ei hun i lywio'i ddatblygiad</p> <p>e) Sut gall gwirfoddoli gynorthwyo â chael gyrfa ym maes iechyd a gofal os dymunir</p>	<p>a) Datblygu ei wybodaeth, sgiliau a'i ddealltwriaeth ei hun</p> <p>b) Gofyn am gymorth priodol gyda dysgu a datblygu yn ei rôl a lleoliad, gan gynnwys cymorth cymheiriaid</p> <p>c) Myfrio ar ei gynnydd ei hun</p>
<p>1.6 Straen</p>	<p>a) Arwyddion o straen yn ei hun ac mewn eraill</p> <p>b) Nodi amgylchiadau sy'n dueddol o beri straen iddo ef ei hun</p> <p>c) Ffyrdd o reoli straen</p> <p>ch) Sut ac o ble i gael cymorth os yw'n teimlo dan straen</p>	<p>a) Adnabod pan mae o dan bwysau</p> <p>b) Gofyn am help pan mae o dan bwysau</p>
<p>1.7 Diogelwch personol</p>	<p>a) Y mesurau sydd wedi'u cynllunio i sicrhau ei ddiogelwch ei hun wrth wirfoddoli, a diogelwch y rheini y mae'n eu cefnogi</p> <p>b) Proses y mudiad ar gyfer gwirio pwy yw unrhyw un sy'n gofyn am fynediad i safle neu wybodaeth</p>	<p>a) Cadw'n ddiogel yn yr amgylchedd gwaith</p> <p>b) Cadw eraill yn ddiogel yn yr amgylchedd gwaith</p>

Safon 2: Cyfathrebu

Safon 2: Cyfathrebu

Maes	Mae'r gwirfoddolwr yn gwybod ac yn deall:	Mae'r gwirfoddolwr yn gallu:
2.1 Cyfathrebu geiriol, dieiriau	<ul style="list-style-type: none"> a) Sut i gael mynediad at hyfforddiant ar sgiliau cyfathrebu b) Y gwahanol ffyrdd y mae pobl yn cyfathrebu â'i gilydd c) Sut mae cyfathrebu'n effeithio ar gydberthnasau ch) Ffyrdd o adnabod anghenion, dymuniadau a hoffterau unigolyn o ran cyfathrebu ac iaith d) Cyfathrebu geiriol, gan gynnwys tôn ac uchder, jargon, bratiaith dd) Cyfathrebu dieiriau, gan gynnwys lleoliad/agosrwydd, cyswllt llygad, iaith y corff, cyffyrddiad, arwyddion, symbolau a lluniau, ysgrifennu a gwrthrychau cyfeirio e) Defnyddio cymhorthion dynol a thechnegol, e.e. cymhorthion clyw, cardiau â lluniau arnyn nhw f) Sut i wirio dealltwriaeth ff) Ble gallai cyfathrebu ddigwydd, gan gynnwys wyneb yn wyneb, dros y ffôn neu drwy neges destun, e-bost, ar y rhyngrwyd neu rwydweithiau cymdeithasol, ar ffurf adroddiadau neu lythyrau ysgrifenedig, ystyried effaith gwahanol ddulliau 	<ul style="list-style-type: none"> a) Defnyddio cyfathrebu geiriol a dieiriau priodol b) Adrodd unrhyw bryderon ynghylch cyfathrebu, cymhorthion cyfathrebu neu dechnoleg gyfathrebu i'r unigolyn priodol. Gallai hyn gynnwys aelod o'r staff, gofalwr neu aelod o'r teulu c) Ymateb i anghenion, dymuniadau a hoffterau'r unigolyn o ran iaith a chyfathrebu
2.2 Cyfrinachedd	<ul style="list-style-type: none"> a) Beth mae cyfrinachedd yn ei olygu o ran ei rôl ei hun b) Ffyrdd o gadw cyfrinachedd mewn cyfathrebu beunyddiol c) Sefyllfaoedd lle gallai fod angen rhannu gwybodaeth a fyddai fel arfer yn cael ei hystyried yn gyfrinachol ch) Pwy ddylai ofyn iddo am gyngor a chymorth ynghylch cyfrinachedd 	<ul style="list-style-type: none"> a) Cadw cyfrinachedd yn unol â pholisi'r mudiad ac egwyddorion cenedlaethol allweddol
2.3 Caniatâd	<ul style="list-style-type: none"> a) Beth mae caniatâd yn ei olygu o ran ei rôl ei hun b) Ffyrdd o gael caniatâd c) O ble a sut i gael cyngor ar ganiatâd 	<ul style="list-style-type: none"> a) Cael caniatâd gan yr unigolyn cyn cyflawni ei rôl wirfoddoli

<p>2.4 Sylwadau a chwynion</p>	<p>a) Pwy ddylid gofyn iddo am gyngor a chymorth wrth ymateb i sylwadau a chwynion</p> <p>b) Pwysigrwydd dysgu o sylwadau a chwynion er mwyn gwella ansawdd y gwasanaeth</p>	<p>a) Ymateb i sylwadau a chwynion ac adrodd arnyn nhw yn unol â pholisi'r mudiad</p>
<p>2.5 Datrys gwrthdaro</p>	<p>a) Edrych ar amrediad o ffactorau a sefyllfaoedd anodd a allai achosi gwrthdaro</p> <p>b) Sut gellir defnyddio cyfathrebu i ddatrys problemau a lleihau'r tebygolrwydd o wrthdaro neu ei effaith</p> <p>c) Pwysigrwydd gonestrwydd, gan gynnwys nodi ble gallai camgymeriadau fod wedi digwydd, a rhoi gwybod i'r unigolyn priodol</p> <p>ch) Y broses ar gyfer adrodd ac uwchgyfeirio pryderon</p>	<p>a) Asesu a lleihau risgiau mewn sefyllfaoedd o wrthdaro o fewn ffiniau eich rôl eich hun</p> <p>b) Adrodd achosion o wrthdaro yn unol â pholisi'r mudiad</p> <p>c) Gofyn am gymorth a chyngor ynghylch datrys gwrthdaro</p>
<p>2.6 Trin gwybodaeth</p>	<p>a) Pam mae'n bwysig cael systemau cadarn ar gyfer cofnodi, storio, adrodd a rhannu gwybodaeth</p> <p>b) Y weithdrefn gofnodi ar gyfer trin gwybodaeth yn y mudiad</p> <p>c) Gweithdrefn y mudiad ar gyfer adrodd digwyddiadau</p> <p>ch) Pam mae'n bwysig peidio â datgelu unrhyw beth ynghylch yr unigolyn y gallai fod eisiau ei gadw'n breifat, oni bai ei fod yn briodol i wneud hynny. Gallai hyn gynnwys</p> <ul style="list-style-type: none"> • cyflwr iechyd • cyfeiriadedd rhywiol • hanes personol • amgylchiadau cymdeithasol <p>d) Pam mae'n bwysig cadw ffiniau o ran data personol, gan gynnwys ei ddata ei hun, fel cyfryngau cymdeithasol, rhifau ffôn neu gyfeiriadau e-bost</p>	<p>a) Cofnodi, storio, adrodd a rhannu gwybodaeth yn unol â pholisi'r mudiad a ffiniau ei rôl ei hun</p> <p>b) Cadw cyfrinachedd wrth drin gwybodaeth</p>

Safon 3: Parchu pawb (cydraddoldeb,
amrywiaeth a chynhwysiant)

Safon 3: Parchu pawb (cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant)

Maes	Mae'r gwirfoddolwr yn gwybod ac yn deall:	Mae'r gwirfoddolwr yn gallu:
3.1 Cymorth sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn	<ul style="list-style-type: none"> a) Beth a olygir wrth gymorth sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn b) Beth a olygir wrth amrywiaeth, cydraddoldeb a chynhwysiant c) Beth a olygir wrth wahaniaethu ch) Ffyrdd y gall gwahaniaethu ddigwydd yn fwriadol neu'n anfwriadol mewn mudiad a rhwng unigolion d) Sut mae arferion sy'n cefnogi cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant yn lleihau'r tebygolrwydd o wahaniaethu dd) Amrediad o ffactorau amgylcheddol, gan gynnwys golau, sŵn, tymheredd ac arogleuon annymunol, sy'n gallu cyfrannu at brofiad negyddol i unigolyn. 	<ul style="list-style-type: none"> a) Cefnogi'r unigolyn sy'n defnyddio gwerthoedd sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, drwy hybu: <ul style="list-style-type: none"> • Unigolrwydd • Annibyniaeth • Preifatrwydd • Partneriaeth • Dewis • Urddas • Parch • Hawliau b) Lleisio pryderon ynghylch ffactorau amgylcheddol sy'n achosi anesmwythder neu ofid c) Adrodd i aelod o staff ar unwaith os yw unigolyn mewn gofid neu anesmwythder
3.2 Cynwysoldeb	<ul style="list-style-type: none"> a) Pa ddeddfwriaeth a pholisïau yn ymwneud â chydraddoldeb, amrywiaeth a gwahaniaethu sy'n berthnasol i'w rôl ei hun b) Sut i herio gwahaniaethu mewn modd sy'n annog newid cadarnhaol c) Sut gall ei brofiadau, ymarweddiad a'i gredoau ei hun effeithio ar sut mae'n gwirfoddoli ch) Sut, pryd a ble i gael gwybodaeth, cyngor a chymorth ynghylch amrywiaeth, cydraddoldeb a chynhwysiant d) Pryd i ofyn am gyngor a chymorth os yw'n profi gwahaniaethu ei hun dd) Sut i adrodd os yw'n gweld pobl eraill yn cael eu gwahaniaethu 	<ul style="list-style-type: none"> a) Gwirfoddoli mewn modd cynhwysol b) Rhyngweithio ag unigolion mewn modd sy'n parchu eu credoau, diwylliant, gwerthoedd a'u hoffterau
3.3 Preifatrwydd ac urddas	<ul style="list-style-type: none"> a) Beth a olygir wrth breifatrwydd ac urddas b) Sefyllfaoedd lle y gellid peryglu preifatrwydd ac urddas unigolyn c) Sut i gadw preifatrwydd ac urddas yn ei rôl fel gwirfoddolwr ch) Pam mae'n bwysig peidio â datgelu 	<p>Cadw preifatrwydd ac urddas drwy</p> <ul style="list-style-type: none"> a) ddefnyddio uchder priodol i drafod anghenion unigolyn b) sicrhau bod unrhyw

	<p>unrhyw beth ynghylch yr unigolyn y gallai fod eisiau ei gadw'n breifat, oni bai ei fod yn briodol i wneud hynny.</p> <p>Gallai hyn gynnwys</p> <ul style="list-style-type: none">• cyflwr iechyd• cyfeiriadedd rhywiol• hanes personol• amgylchiadau cymdeithasol <p>d) Pam mae'n bwysig cadw ffiniau o ran data personol, gan gynnwys ei ddata ei hun, fel cyfryngau cymdeithasol, rhifau ffôn neu gyfeiriadau e-bost</p>	<p>drafodaeth yn cael ei chynnal mewn amgylchedd ble na all eraill ei chlywed</p> <p>c) cael caniatâd cyn mynd i mewn i ofod personol rhywun</p> <p>ch) rhybuddio unigolion cyn mynd i mewn i'w gofod preifat</p> <p>d) rhybuddio staff perthnasol er mwyn ail-ddodi unrhyw ddiplad ac ati yn gywir</p> <p>dd) peidio â chyffwrdd ag eiddo'r claf heb ei ganiatâd</p> <p>e) adrodd pryderon i'r aelod staff perthnasol ar unwaith</p>
--	--	---

Safon 4: Diogelu

Safon 4: Diogelu

Maes	Mae'r gwirfoddolwr yn gwybod ac yn deall:	Mae'r gwirfoddolwr yn gallu:
<p>4.1 Egwyddorion diogelu oedolion</p>	<p>a) Y term diogelu oedolion b) Ei rôl a'i gyfrifoldebau ei hun o ran diogelu unigolion c) Y prif fathau o gam-drin ch) Beth sy'n cael ei ystyried yn niwed d) Pam all unigolyn fod yn agored i niwed neu gam-drin dd) Beth sy'n cael ei ystyried yn arferion cyfyngol e) Amrediad o arwyddion cam-drin posibl f) Natur a chwmpas y niwed i unigolion mewn perygl a'r gamdriniaeth o'r unigolion hyn ff) Amrediad o ffactorau sydd wedi ymddangos mewn achosion o gam-drin ac esgeuluso oedolion a phlant g) Pwysigrwydd sicrhau bod unigolion yn cael eu trin ag urddas a pharch wrth ddarparu gwasanaethau iechyd a gofal ng) O ble i gael gwybodaeth a chynghor ynghylch ei rôl a'i gyfrifoldebau o ran atal unigolion rhag cael eu niweidio a'u cam-drin a diogelu'r unigolion hyn</p>	<p>a) Nodi ac adrodd pryderon; peidio â chymryd camau nac ymchwilio ymhellach i'r rhain</p>
<p>4.2 Egwyddorion diogelu plant</p>	<p>a) Y safonau hyfforddi gofynnol cenedlaethol diweddaraf ar gyfer Diogelu Plant ar Lefel 1* b) Y cysyniad o ran camfanteisio'n rhywiol ar blant ac arwyddion posibl fod hyn yn digwydd</p>	<p>a) Nodi ac adrodd pryderon; peidio â chymryd camau nac ymchwilio ymhellach i'r rhain</p>
<p>4.3 Lleihau'r tebygolrwydd o gam-drin</p>	<p>a) Sut gall amgylcheddau gwasanaeth hybu neu danseilio urddas a hawliau pobl b) Pwysigrwydd gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn c) Sut i helpu unigolion i gadw eu hunain yn ddiogel ch) Ffyrdd o leihau'r tebygolrwydd o gam-drin drwy reoli risg a chanolbwyntio ar atal d) Sut mae gweithdrefn gwyno eglur yn lleihau'r tebygolrwydd o</p>	<p>a) Nodi ac adrodd ar bryderon; peidio â chymryd camau nac ymchwilio ymhellach i'r rhain</p>

	gam-drin	
4.4 Ymateb i gam-drin a amheuir neu a ddatgelir	<ul style="list-style-type: none"> a) Beth i'w wneud os oes amheuaeth o gam-drin; gan gynnwys sut i leisio pryderon o fewn polisïau a gweithdrefnau rhyddid i ddweud eich dweud lleol b) Pwysigrwydd adrodd pryderon i aelodau staff priodol a'u huwchgyfeirio os oes angen 	<ul style="list-style-type: none"> a) Nodi ac adrodd ar bryderon; peidio â chymryd camau nac ymchwilio ymhellach i'r rhain
4.5 Diogelwch lleol a chenedlaethol	<ul style="list-style-type: none"> a) Deddfwriaeth, polisïau lleol a chenedlaethol a gweithdrefnau perthnasol sy'n ymwneud â diogelu oedolion a phlant b) Pwysigrwydd rhannu gwybodaeth gyda phobl berthnasol eraill c) Y camau i'w cymryd os bydd yn wynebu rhwystrau wrth rybuddio neu gyfeirio at bobl berthnasol eraill 	<ul style="list-style-type: none"> a) Nodi ac adrodd ar bryderon; peidio â chymryd camau nac ymchwilio ymhellach i'r rhain
4.6 Strategaeth atal	<ul style="list-style-type: none"> a) Amcanion y strategaeth Atal b) Sut gall gwirfoddolwyr gefnogi Atal c) Y ffactorau sy'n gallu peri i unigolyn fod yn fwy tebygol o gael ei radicleiddio neu i fod yn risg i eraill ch) Pa gamau i'w cymryd os oes gan y gwirfoddolwr bryderon ynghylch unigolyn neu unigolion d) Beth sy'n gwneud rhywun yn agored i niwed dd) Sut gall unigolion gael eu dylanwadu'n uniongyrchol neu'n anuniongyrchol e) Pwysigrwydd rhannu gwybodaeth a'r canlyniadau o fethu â gwneud hynny 	<ul style="list-style-type: none"> a) Nodi ac adrodd ar bryderon; peidio â chymryd camau nac ymchwilio ymhellach i'r rhain
4.7 Dyletswydd Gofal	<ul style="list-style-type: none"> a) Beth a olygir wrth ddyletswydd gofal b) Beth i'w wneud os bydd yn wynebu gwrthdaro a phenbleth fel rhan o'i rôl c) O ble i gael cymorth a chyngor ynghylch sut i reoli'r sefyllfaoedd hyn 	<ul style="list-style-type: none"> a) Nodi ac adrodd ar bryderon; peidio â chymryd camau nac ymchwilio ymhellach i'r rhain

* fel y nodwyd yn y canllawiau rhyng-golegol a gyhoeddwyd gan y Coleg Brenhinol Pediatreg ac Iechyd Plant

Safon 5: Iechyd Meddwl, Dementia ac
Anabledd Dysgu

Safon 5: Iechyd Meddwl, Dementia ac Anabledd Dysgu

Maes	Mae'r gwirfoddolwr yn gwybod ac yn deall:	Mae'r gwirfoddolwr yn gallu:
5.1 Iechyd Meddwl	<ul style="list-style-type: none"> a) Sut all rhywun deimlo os oes ganddo gyflyrau iechyd meddwl fel seicosis, iselder neu orbryder b) Y gall problemau fod yn ffisegol, yn gymdeithasol neu'n seicolegol a gall effeithio ar bobl mewn gwahanol ffyrdd c) Pam mae'n bwysig deall achosion cyflyrau iechyd meddwl a bod gan y bobl sy'n ddioddef ohonyn nhw anghenion cymorth gwahanol ch) Sut bydd ymagweddau cadarnhaol tuag at y rheini â chyflyrau iechyd meddwl yn gwella'r gofal a'r cymorth y byddant yn eu derbyn d) Ffyrdd y gallai fod angen gwneud addasiadau i'r ffordd y darperir gofal ar gyfer rhywun â chyflyrau iechyd meddwl dd) Sut i adrodd pryderon sy'n gysylltiedig ag unrhyw anghenion nas diwallwyd a all godi yn sgil cyflwr iechyd meddwl unigolyn 	<ul style="list-style-type: none"> a) Nodi ffynonellau o gymorth ar gyfer unigolyn â diagnosis o anhwylder meddwl b) Cymhwyso egwyddorion er mwyn gwella'r rhyngweithio ag unigolion ag anghenion iechyd meddwl
5.2 Dementia	<ul style="list-style-type: none"> a) Sut all rhywun deimlo os oes ganddo ddementia b) Pam mae'n bwysig deall fod achosion dementia ac anghenion gofal pobl â dementia'n wahanol c) Sut bydd ymagweddau cadarnhaol tuag at y rheini â dementia yn gwella'r gofal a'r cymorth y byddant yn eu derbyn ch) Ffyrdd y gallai fod angen gwneud addasiadau i'r ffordd y darperir gofal ar gyfer rhywun â dementia d) Sut i adrodd pryderon sy'n gysylltiedig ag unrhyw anghenion nas diwallwyd a all godi yn sgil dementia unigolyn 	<ul style="list-style-type: none"> a) Nodi ffynonellau o gymorth ar gyfer unigolyn â diagnosis o ddementia b) Cymhwyso egwyddorion er mwyn gwella'r rhyngweithio ag unigolion â dementia
5.3 Anabledd Dysgu	<ul style="list-style-type: none"> a) Sut all rhywun deimlo os oes ganddo anabledd dysgu b) Pam mae'n bwysig deall fod achosion anabledau dysgu a'u hanghenion cymorth yn wahanol 	<ul style="list-style-type: none"> a) Nodi ffynonellau o gymorth ar gyfer unigolyn â diagnosis o anabledd dysgu

	<p>c) Sut bydd ymagweddau cadarnhaol tuag at bobl ag anableddau dysgu yn gwella'r gofal a'r cymorth y byddant yn eu derbyn</p> <p>ch) Ffyrdd y gallai fod angen gwneud addasiadau i'r ffordd y darperir gofal ar gyfer rhywun ag anabledd dysgu</p> <p>d) Sut i adrodd pryderon sy'n gysylltiedig ag unrhyw anghenion nas diwallwyd a all godi yn sgil anabledd dysgu unigolyn</p>	<p>b) Cymhwysio egwyddorion er mwyn gwella'r rhyngweithio ag unigolion ag anabledd dysgu</p>
--	--	--

Safon 6: Iechyd a diogelwch

Safon 6: Iechyd a Diogelwch

Maes	Mae'r gwirfoddolwr yn gwybod ac yn deall:	Mae'r gwirfoddolwr yn gallu:
6.1 Iechyd a diogelwch	<ul style="list-style-type: none"> a) Prif bwyntiau'r polisiâu a'r ddeddfwriaeth iechyd a diogelwch sy'n ymwneud â'i rôl ei hun b) Y prif dasgau sy'n ymwneud ag iechyd a diogelwch na ddylid eu cyflawni heb hyfforddiant arbennig c) Sut i gael gafael ar gymorth a gwybodaeth ychwanegol ynghylch iechyd a diogelwch ch) Pam mae'n bwysig asesu'r risgiau iechyd a diogelwch mewn lleoliadau, sefyllfaoedd neu weithgareddau d) Sut a phryd i adrodd risgiau a phroblemau iechyd a diogelwch y mae wedi'i weld dd) Sut i gael gafael ar gymorth mewn argyfwng e) Y camau y dylid eu cymryd i gadw'i hun yn ddiogel wrth wirfoddoli 	<ul style="list-style-type: none"> a) Adnabod peryglon cyffredin
6.2 Atal heintiau	<ul style="list-style-type: none"> a) Sut i atal a rheoli lledaeniad heintiau b) Beth i'w wneud os yw'n sâl ei hun c) Firysau cyffredin a sut cânt eu lledaenu mewn lleoliad gwasanaeth ch) Pwysigrwydd hylendid dwylo, gan gynnwys dulliau, pa mor aml y dylid eu golchi a diheintio dwylo d) Polisi noeth islaw'r penelinoedd mewn lleoliadau iechyd a gofal dd) Ffyrdd o gadw'n ddiogel yn y lleoliadau y mae'n gwirfoddoli. Gallai hyn hynnwys cydnabod arwyddion, ynysu amddiffynol neu ddefnyddio cyfarpar diogelu personol e) Pryd dylid gofyn am gyngor ac arweiniad a chan bwy 	<ul style="list-style-type: none"> a) Osgoi lledaenu heintiau b) Ymarfer hylendid dwylo effeithiol
6.3 Sylweddau peryglus	<ul style="list-style-type: none"> a) Amrediad o sylweddau peryglus, gan gynnwys cynnyrch glanhau y gellid ei ddefnyddio yn y lleoliad y mae'n gwirfoddoli b) Arferion diogel ar gyfer storio, defnyddio a chael gwared ar sylweddau peryglus yn y lleoliad y mae'n gwirfoddoli 	<ul style="list-style-type: none"> a) Adnabod sylweddau peryglus

6.4 Tân	<ul style="list-style-type: none">a) Nodweddion tân, mwg a mygdarthau gwenwynigb) Y prif beryglon tân yn ei amgylchedd gwirfoddolic) Diogelwch tân sylfaenol a phrotocolau diogelwch tânch) Pam gamau dylai eu cymryd fel gwirfoddolwr pe bai tân	<ul style="list-style-type: none">a) Atal tanau rhag dechrau a lledaenub) Ymarfer a hyrwyddo camau atal tân
6.5 Digwyddiadau	<ul style="list-style-type: none">a) Sut i adnabod achlysuron niweidiol, digwyddiadau, camgymeriadau a digwyddiadau y bu bron iddynt ddigwyddb) Beth ddylai ei wneud a pheidio â'i wneud mewn perthynas ag achlysuron niweidiol, digwyddiadau, camgymeriadau a digwyddiadau y bu bron iddynt ddigwyddc) Prif bolisiâu'r mudiad o ran adrodd unrhyw achlysuron niweidiol, digwyddiadau, camgymeriadau a digwyddiadau y bu bron iddynt ddigwydd	<ul style="list-style-type: none">a) Nodi ac adrodd pryderon; peidio â chymryd camau gweithredu nac ymchwilio ymhellach i'r rhain

Safonau Ychwanegol

Safon 7: Hylifau a maetheg

Safon 7: Hylifau a maetheg		
Maes	Mae'r gwirfoddolwr yn gwybod ac yn deall:	Mae'r gwirfoddolwr yn gallu:
7.1 Defnyddio cynlluniau gofal	<ul style="list-style-type: none"> a) Pwysigrwydd dilyn cynlluniau gofal a chanllawiau'r tîm gofal b) Beth a olygir wrth dim trwy'r geg c) I bwy y dylid adrodd pryderon, gan gynnwys aelodau staff, gofalwyr neu aelodau o'r teulu ch) Gofynion maethol arbennig megis deietau diabetig 	<ul style="list-style-type: none"> a) Cael neu ofyn am gyfarwyddiadau arbennig gan aelod o'r staff ynghylch hylifau neu faethiad b) Cynorthwyo ac annog unigolion i gael mynediad at hylifau a maethiad yn unol â'u cynlluniau gofal c) Cynorthwyo ac annog unigolion i yfed yn unol â'u cynlluniau gofal
7.2 Mynediad at hylifau	<ul style="list-style-type: none"> a) Pwysigrwydd cael mynediad at hylifau o ran llesiant a chadw'n iach b) Pwysigrwydd diogelwch bwyd, gan gynnwys hylendid wrth baratoi a thrafod diodydd, a gwisgo dillad diogelu personol priodol c) Arwyddion a symptomau hydradu gwael ch) Ffyrdd y gall hyrwyddo hydradu digonol d) Pwysigrwydd diogelwch gyda diodydd poeth 	<ul style="list-style-type: none"> a) Gwirio bod diodydd o fewn cyrraedd y rheini sydd â chyfyngiadau symud/symudedd b) Gwirio bod diodydd yn cael eu hailgyflenwi'n rheolaidd c) Gwirio tymheredd diodydd
7.3 Mynediad at faethiad	<ul style="list-style-type: none"> a) Pwysigrwydd cael mynediad at faethiad o ran llesiant a chadw'n iach b) Pwysigrwydd diogelwch bwyd, gan gynnwys hylendid wrth baratoi a thrafod bwyd a gwisgo dillad diogelu personol priodol c) Arwyddion a symptomau maethiad gwael ch) Ffyrdd o hyrwyddo maethiad digonol 	<ul style="list-style-type: none"> a) Gwirio bod cynnyrch maethol o fewn cyrraedd y rheini sydd â chyfyngiadau symud/symudedd b) Gwirio bod llestri priodol ar gael i alluogi'r unigolyn i ddiwallu ei anghenion maethol mor annibynnol â phosibl

Safon 8: Cynnal Bywyd Sylfaenol (BLS)

Safon 8: Cynnal Bywyd Sylfaenol

Maes	Mae'r gwirfoddolwr yn gwybod ac yn deall:	Mae'r gwirfoddolwr yn gallu:
8.1 Cynnal Bywyd Sylfaenol	<p>a) Cwblhau Hyfforddiant Cynnal Bywyd Sylfaenol ymarferol sy'n bodloni gofynion Cyngor Dadebru'r DU yn unol ag argymhellion eich rheolwr. **</p> <ul style="list-style-type: none"> • Os yw'n gwirfoddoli gydag oedolion ym maes iechyd a gofal cymdeithasol, bydd yn cwblhau hyfforddiant mewn cynnal bywyd sylfaenol oedolion. • Os yw'n gwirfoddoli gyda chleifion pediatreg ym maes iechyd, bydd yn cwblhau hyfforddiant mewn cynnal bywyd sylfaenol pediatreg. • Os yw'n gwirfoddoli gyda chleifion newydd-anedig, bydd yn cwblhau hyfforddiant mewn cynnal bywyd y newydd-anedig. <p>b) Gwybod beth i'w wneud os oes angen help arnynt</p>	<p>a) Gwneud tasgau cynnal bywyd sylfaenol fel y'i cynghorir gan staff y lleoliad y mae'n gwirfoddoli ynddo</p>

** Canllawiau:

- Canllawiau dadebru diweddaraf y Cyngor Dadebru
- adfywio cardio-pwlmonaidd – Safonau arferion a hyfforddiant clinigol Datganiad ar y cyd

Safon 9: Symud a chynorthwyo

Safon 9: Symud a chynorthwyo

Maes	Mae'r gwirfoddolwr yn gwybod ac yn deall:	Mae'r gwirfoddolwr yn gallu:
9.1 Symud a chynorthwyo'n ddiogel	a) Darnau allweddol o ddeddfwriaeth sy'n ymwneud â symud a chynorthwyo b) Camau i godi a chario'n ddiogel c) Anafiadau cyffredin a gofal cefn iach ch) Tasgau sy'n ymwneud â symud a chynorthwyo na chaiff ei wneud heb hyfforddiant arbennig	a) Symud a chynorthwyo pobl a gwrthrychau'n ddiogel, gan gadw urddas yr unigolyn, ac yn unol â pholisi'r mudiad