



Gofal o dan yr Enfys

Pethau gallwch eu gwneud er mwyn gwneud eich cartref gofal yn fwy cynhwysol i breswylwyr hŷn LHDT+

Diffiniadau LHDT+: lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thrawsryweddol, a chyfeiriadedd rhywiol neu hunaniaethau rhywedd amrywiol eraill. Gwnaed newidiadau polisi, cyfreithiol a chymdeithasol mawr dros yr hanner can mlynedd diwethaf, sydd wedi arwain at gydnabyddiaeth gynyddol i hawliau cyfartal ar gyfer pobl LHDT+ ym Mhrydain. Mae nifer cynyddol o oedolion hŷn 'allan' yn hwyrach yn eu bywydau. Dyma rai ffyrdd y gallwch greu cartref gofal mwy cynhwysfawr ar gyfer pobl hŷn LHDT+.

- 1. Hyrwyddwch ac ymrwymwch i gynhwysiant cymdeithasol fel un o werthoedd craidd y cartref gofal.** Gwerthfawrogwch a chefnogwch yr amrywiaeth ymhlith pobl hŷn i greu diwylliant cynhwysol i bawb, gan gynnwys preswylwyr LHDT+. Sicrhewch fod y cartref yn ymrwymo i werthoedd a rennir o barch ac urddas tuag at amrywiaeth (mae hyn yn cynnwys preswylwyr, staff ac ymwelwyr).
 - Cofiwch ei bod yn bosib fod rhai preswylwyr yn arddel hunaniaeth LHDT+, yn cael rhyw ac wedi profi perthnasau un rhyw, yn amrywiol o ran rhywedd neu wedi ailbennu rhywedd rywbyrd yn eu bywydau.
 - Sicrhewch eich bod yn parchu safbwyntiau a dymuniadau unigolion sydd â hunaniaethau rhyw, hunaniaethau rhywedd a hanesion bywyd gwahanol.
 - Darparwch amgylcheddau diogel a chyfforddus i BOB preswilydd gael bod yn nhw eu hunain a dod allan yn LHDT+ os ydynt yn dymuno gwneud hynny.
- 2. Cynhaliwch drafodaethau agored gyda staff, y preswylwyr a'r ymwelwyr am yr hyn mae cynnwys pobl LHDT+ yn ei olygu.** Crëwch ddiwylliant dysgu diogel ac agored i'r holl aelodau staff. Cymerwch ran mewn hyfforddiant amrywiaeth a chynhwysiant, a rhowch amser i drafod yr hyn mae cynnwys pobl LHDT+ yn ei olygu gyda'ch cydweithwyr. Dylai hyn ddigwydd o'r cam cynefino staff newydd ymlaen.
 - Sicrhewch fod gan yr holl aelodau staff (e.e. rheolwyr, gweithwyr gofal, glanhawyr, staff y gegin ac ati) y sgiliau rhyngbersonol a'r ddealltwriaeth i gyfathrebu â phreswylwyr yn hyderus am bynciau sy'n emosiynol sensitif ac yn breifat ar adegau.

- Gwnewch i breswylwyr LHDT+ deimlo'n gyfforddus ac wedi'u parchu, fel eu bod yn gallu cyfleu eu bywydau personol a rhywiol a'u hanghenion gofal wrth staff a phreswylwyr eraill.
3. **Codwch ymwybyddiaeth o enghreifftiau hanesyddol a phresennol o wahaniaethu, ymyleiddio ac eithrio y mae pobl LHDT+ wedi'u profi.** Cynhwyswch staff mewn trafodaethau tîm rheolaidd am sut gallant atal a mynd i'r afael â gwahaniaethu, ymyleiddio ac eithrio pobl hŷn LHDT+.
 - Byddwch yn ymwybodol y bydd llawer o bobl hŷn LHDT+ wedi profi gwahaniaethu neu ragfarn yn ystod eu hoes, gan ddarparwyr gwasanaeth hefyd o bosib. Gall y profiadau hyn achosi i bobl bryderu am y ffordd byddan nhw'n cael eu trin mewn lleoliadau gofal preswyl.
 - Sicrhewch fod gennych ddealltwriaeth dda o wahaniaethau rhwng cenedlaethau o ran profiadau pobl LHDT+, a newidiadau mewn agweddau cymdeithasol tuag at rywioldeb, amrywiaeth rhywedd a chydaddoldeb.
 - Byddwch yn rhagweithiol wrth atal a mynd i'r afael â sylwadau ac ymddygiad rhagfarnllyd neu sarhaus gan aelodau staff, preswylwyr neu ymwelwyr.
 4. **Heriwch ymddygiad rhagfarnllyd a sylwadau homoffobaidd, trawsffobaidd a deuffobaidd mewn cartrefi gofal.** Os ydych yn gweld ymddygiad a all wahaniaethu, ymyleiddio neu eithrio preswylwyr LHDT+, dylech leisio hyn a'i drafod gyda'r unigolyn yr effeithiwyd arnynt a'r unigolyn fu'n ymddwyn mewn ffordd ragfarnllyd. Ar yr un pryd, byddwch yn ystyriol ac yn agored i adborth gan breswylwyr a chydweithwyr am eich agweddau, eich credoau a'ch ymddygiad eich hun.
 5. **Cefnogwch breswylwyr ac aelodau staff i fynegi pryderon ac adrodd am ymddygiad gwahaniaethol.** Sicrhewch fod preswylwyr a'u hanwyliaid yn gwybod bod polisiau a gweithdrefnau ar waith i wneud cwyn neu i adrodd am ymddygiad gwahaniaethol.
 6. **Ystyriwch anghenion gofal amrywiol pobl hŷn LHDT+. Mae'n rhaid cydnabod, parchu, cefnogi, gwerthfawrogi a thrin anghenion cymdeithasol, ymarferol ac emosiynol pobl hŷn LHDT+.**
 - Rhowch sylw i hanesion, perthnasau a straeon gwahanol yr holl breswylwyr hŷn.
 - Ystyriwch drobwyntiau pwysig yn straeon y preswylwyr, a'u hanghenion gofal penodol.
 7. **Parchwch a chefnogwch berthnasau agos a rhwydweithiau cefnogi pob preswilydd LHDT+.** Mae'n bosib y bydd pobl hŷn LHDT+ wedi datblygu eu rhwydweithiau cefnogi eu hunain y tu hwnt i aelodau teulu biolegol. Mae'n rhaid parchu a chefnogi cyswllt rheolaidd ag anwyliaid a phartneriaid o'r un rhyw yn y cartref gofal.
 - Croesawch bartneriaid a ffrindiau er mwyn cynnal preifatrwydd y preswylwyr drwy hwyluso amser preifat gyda'i gilydd.
 - Ceisiwch osgoi neidio i ragdybiaeth am gyfeiriadedd rhywiol neu hunaniaeth rhywedd y rhai sy'n ymweld â phreswylwyr hŷn a pha fath o berthynas sydd rhyngddynt (e.e. gŵr/gwraig/tad/mab).

8. **Cynhaliwch annibyniaeth a grym penderfynu pobl hŷn LHDT+.** Sicrhewch fod gan breswylwyr hŷn reolaeth dros eu gofod eu hunain a threfniadau gofal. Mae angen nodi pwy yw'r bobl bwysig yn rhwydweithiau cymdeithasol pobl hŷn LHDT+, a'u cynnwys mewn prosesau penderfynu am eu gofal presennol ac ar gyfer y dyfodol. Mae'n bosib nad aelodau teulu biolegol fydd y rhain.
9. **Cydnabyddwch yr amrywiaeth ymhlith pobl LHDT+.** Gall pobl â nodweddion gwarchoddedig brofi gwahaniaethu ac eithrio o dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010 (e.e. hil, rhyw, anabledd, ailbennu rhywedd, cyfeiriadedd rhywiol ac oedran). Mae hyn yn anghyfreithlon o dan y Ddeddf Cydraddoldeb. Mae agweddau o hunaniaeth yn rhyng-gysylltu yn aml. Er enghraifft, gall profiad pobl hŷn LHDT+ sy'n ddu, yn Asiaidd neu o leiafrif ethnig fod yn wahanol i bobl hŷn LHDT+ sy'n anabl. Felly, gall pobl hŷn LHDT+ brofi sawl lefel o wahaniaethu.
 - Ni ddylech gymryd bod pobl hŷn LHDT+ yn un grŵp. Byddwch yn ymwybodol o wahaniaethau mewn hunaniaeth rhyw, hunaniaeth rhywedd a hanes unigolion yn y grŵp.
 - Byddwch yn ymwybodol o anghenion sy'n rhyngblethu y grwpiau gwarchoddedig a sut gallant rhyng-gysylltu. Gall gwahaniaethu gynyddu straen ar leiafrifoedd ac effeithio ar eu hiechyd meddwl a'u llesiant.
10. **Blaenoriaethwch ofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn.** Mae'n rhaid gwerthfawrogi amrywiaeth a phrofiadau unigol pob unigolyn, gan gynnwys hunaniaeth rhyw, hunaniaeth rhywedd a hanesion perthnasau.
 - Byddwch yn ymwybodol ac yn sensitif i anghenion unigryw pob preswlydd fel unigolyn.
11. **Crëwch amgylchedd cartref cynhwysol i breswylwyr LHDT+.** Gwnewch i bobl hŷn LHDT+, a'u hanwyliaid, deimlo bod croeso a pharch iddynt wrth ddod i'r cartrefi gofal. Sicrhewch fod pawb sy'n byw ac yn ymweld â'r cartref yn gwybod am werthoedd y cartref o ran parch tuag at amrywiaeth, cydraddoldeb a chynhwysiant i bawb.
 - Dangoswch arwyddion o gefnogaeth LHDT+, gydag arwyddion enfys Pride neu arwyddion Pride traws wrth y fynedfa a gwisgoedd, baneri Pride a lluniau o gyplau a pherthnasau hŷn amrywiol o gwmpas y cartref.
12. **Ymgysylltwch â chymuned a digwyddiadau LHDT+ allanol.** Gallai hyn gynnwys pethau fel hysbysebu digwyddiadau Pride lleol neu weithgareddau mis Hanes LHDT+ yn y cartref neu gefnogi preswylwyr i fynd iddynt. Gallai gynnwys cael stondin mewn digwyddiad LHDT+ lleol i ddangos eich cefnogaeth.

Cynhyrchwyd yr adnodd hwn ar y cyd rhwng Ysgol Astudiaethau Polisi Prifysgol Bryste a'r Ymddiriedolaeth Amrywiaeth, mis Mawrth 2019.

I gael rhagor o wybodaeth ac adnoddau, ewch i www.diversitytrust.org.uk/careunderrainbow.