



Gofal Cymdeithasol **Cymru**  
Social Care **Wales**

# Defnyddio cyfryngau cymdeithasol yn gyfrifol



Noddir gan  
**Lywodraeth Cymru**  
Sponsored by  
**Welsh Government**

## Manylion cyswllt

---

Gofal Cymdeithasol Cymru  
South Gate House  
Wood Street  
Caerdydd  
CF10 1EW

Ffôn: 0300 3033 444  
Minicom: 029 2078 0680  
E-bost: gwybodaeth@  
gofalcymdeithasol.cymru

[gofalcymdeithasol.cymru](http://gofalcymdeithasol.cymru)

Twitter: [@GofCymdeithasol](https://twitter.com/GofCymdeithasol)

© 2019 Gofal Cymdeithasol Cymru

Cedwir pob hawl. Ni chaniateir atgynhychu unrhyw ran o'r cyhoeddiad hwn, na'i storio mewn system adalw na'i drosglwyddo mewn unrhyw ffurf na thrwy unrhyw gyfrwng heb ganiatâd ysgrifenedig Gofal Cymdeithasol Cymru ymlaen llaw. Dylid anfon ymholiadau am atgynhychu y tu allan i'r cwmpas a ganiateir yn benodol gan y gyfraith at Brif Weithredwr Gofal Cymdeithasol Cymru yn y cyfeiriad a nodir uchod.

## Cynnwys

---

Y canllawiau hyn.....	4
Cyfryngau cymdeithasol.....	4
Y Côt Ymarfer Proffesiynol Gofal Cymdeithasol.....	5
Parch i hawliau, preifatrwydd a gwybodaeth gyfrinachol.....	5
Rhannu gwybodaeth yn briodol.....	6
Uniondeb ac ymddiriedaeth a hyder y cyhoedd.....	6
Awgrymiadau ychwanegol.....	7

# Y canllawiau hyn

---

Mae'r ddogfen hon yn darparu canllawiau ar ddefnyddio cyfryngau cymdeithasol ar gyfer gweithwyr gofal cymdeithasol proffesiynol sydd wedi cofrestru gyda Gofal Cymdeithasol Cymru. Nodwyd bod cyfryngau cymdeithasol yn faes sydd angen mwy o arweiniad yn ystod ein hymgysylltiad â'r sector.

Rydym yn cyhoeddi'r canllawiau hyn yn unol â'n pwerau o dan Ddeddf Rheoleiddio ac Arolygu Gofal Cymdeithasol (Cymru) 2016. Mae'r canllawiau'n berthnasol i weithwyr gofal cymdeithasol eraill hefyd nad yw'n ofynnol iddynt gofrestru gyda ni ar hyn o bryd.

Fel gweithiwr proffesiynol cofrestredig, eich cyfrifoldeb chi yw ymgysylltu â'r canllawiau a'u dilyn. Nid yw'r canllawiau hyn yn cwmpasu pob sefyllfa, a disgwylir i chi ddefnyddio'ch barn broffesiynol, gan ddefnyddio'r egwyddorion cyffredinol a chael cyngor, yn ôl yr angen.

Yn ogystal â'r canllawiau hyn, dylech chi gydymffurfio â pholisi eich sefydliad ar ddefnyddio cyfryngau cymdeithasol.

## Cyfryngau cymdeithasol

---

Mae'r term cyfryngau cymdeithasol yn cwmpasu pob math o raglenni rhyngwyd sy'n galluogi pobl i greu a chyfnwid gwybodaeth, a chyfathrebu â'i gilydd yn ddigidol. Yn y canllawiau hyn, rydym yn defnyddio'r term i gynnwys blogiau, fforymau rhyngwyd, cymunedau cynnwys a gwefannau rhwydweithio cymdeithasol. Mae'n golygu'r cynnwys rydych chi'n ei lanlwytho i gyfryngau megis Facebook, Twitter, Instagram, YouTube, Snapchat, LinkedIn ac ati.

Mae llawer ohonom yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol i gyfathrebu ag eraill, boed hynny'n bersonol neu yn ein bywydau gwaith. Maent yn ein helpu i gysylltu â phobl a chadw mewn cysylltiad. O'u defnyddio'n gyfrifol, gall cyfryngau cymdeithasol gynnig llawer o fanteision, gan gynnwys mynediad at rwydweithiau proffesiynol a chymorth, adnoddau dysgu a gwybodaeth.

Gall defnyddio cyfryngau cymdeithasol greu risgiau a heriau hefyd. Mae ganddo'r potensial i bylu'r ffiniau rhwng ein bywydau proffesiynol a phersonol. Gall rhannu gwybodaeth yn amhriodol fod yn niweidiol iawn oherwydd y gellir ei rhannu mor gyflym, maint y gynulleidfa bosibl a phroblemau o ran dileu cynnwys ar ôl iddo gael ei bostio.

# Y Côt Ymarfer Proffesiynol Gofal Cymdeithasol

Wrth ddefnyddio cyfryngau cymdeithasol, dylech chi arfer yr un safonau ag y byddech yn eu defnyddio wrth gyfathrebu mewn ffyrdd eraill. Mae hyn yn golygu bod rhaid i chi barhau i gydymffurfio â'r Côt Ymarfer Proffesiynol Gofal Cymdeithasol.

Rydym wedi nodi ein canllawiau isod, gan gyfeirio at rannau o'r Côt sy'n berthnasol i ddefnyddio cyfryngau cymdeithasol yn briodol. Gall fod mwy.

## Parch i hawliau, preifatrwydd a gwybodaeth gyfrinachol

Mae'r Côt yn pwysleisio pwysigrwydd hawliau a buddiannau unigolion, a'ch cyfrifoldeb chi i geisio sefydlu ymddiriedaeth a hyder yn eich perthnasoedd proffesiynol. Mae parch i breifatrwydd a gwybodaeth gyfrinachol unigolyn yn rhan allweddol o hyn. Dylech chi sicrhau bod eich ymddygiad ar gyfryngau cymdeithasol yn cefnogi hyn bob amser.

### Rhaid i chi:

*"Weithio gydag unigolion a gofalwyr mewn ffyrdd sy'n parchu eu hurddas, eu preifatrwydd, eu dewisiadau, eu diwylliant, eu hiaith a'u hawliau"*  
(Côt 1.4)

*"Parchu gwybodaeth gyfrinachol..."*  
(Côt 2.4)

Wrth ddefnyddio cyfryngau cymdeithasol, rhaid i chi beidio â thrafod materion sy'n ymwneud â'r unigolion rydych chi'n eu cefnogi yn eich gwaith. Mae hyn yn berthnasol waeth a ydych chi'n credu y gallai person gael ei adnabod ai peidio. Rhaid i chi beidio â phostio ffotograffau o unigolion heb eu caniatad ar sail penderfyniad cytbwys. Hyd yn

oed os yw'r person wedi rhoi caniatâd, rhaid i chi ystyried a fyddai rhannu'r delweddau hyn er budd pennaf yr unigolyn. Hyd yn oed os ydych chi'n gwneud dim mwy na thynnu lluniau o'ch gweithle, byddwch yn ofalus i beidio â chynnwys unrhyw beth neu unrhyw un a allai dorri rheolau cyfrinachedd.

Os ydych chi'n cyfeirio at eich gwaith ar gyfryngau cymdeithasol, mae angen i chi ddangos parch a phroffesiynoldeb. Dylech chi ddewis eich iaith yn ofalus, gan osgoi sylwadau y gallai eraill eu hystyried yn amhriodol neu'n wahaniaethol. Cofiwch y gall sylwadau gael eu defnyddio heb eu cyd-destun a'u cyflwyno i gynulleidfa ehangach nag a fwriadwyd: unwaith i chi nodi eich rôl neu eich gwaith ar gyfryngau cymdeithasol, gall eich holl sylwadau a phostiadau, hyd yn oed rhai personol, adlewyrchu ar eich rôl.

Yn yr un modd, rhaid i chi barchu preifatrwydd, urddas a hawliau cydweithwyr.

Dylech chi fod yn ymwybodol bod yr un deddfau hawlfraint a difenwad yn berthnasol i bostiadau ar-lein ag unrhyw gyfathrebiadau ysgrifenedig neu lafar eraill, waeth a ydynt yn cael eu gwneud yn bersonol neu'n broffesiynol.

# Rhannu gwybodaeth yn briodol

Mae'r Còd yn pwysleisio pwysigrwydd hyrwyddo llesiant a helpu unigolion a gofawyr i gadw'n ddiogel. Mae rhannu gwybodaeth yn briodol a gweithio fel rhan o dîm yn hanfodol i gyflawni hyn. Cydnabyddir y gallwch fod yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol i dderbyn / rhannu gwybodaeth gyffredinol gan / gyda'ch cyflogwr. Gall hyn gefnogi gwaith tîm da.

Fodd bynnag, mae'r Còd yn ei gwneud hi'n glir bod rhaid i chi weithio o fewn polisïau a systemau cyfathrebu eich sefydliad.

*"Rhaid i chi ddefnyddio systemau a gweithdrefnau cytunedig i rannu gwybodaeth yn briodol â gweithwyr proffesiynol eraill ac mewn ffordd amserol"*  
(Còd 3.6)

Mae rhai sefydliadau'n defnyddio cyfryngau cymdeithasol i gyfathrebu ag unigolion sy'n defnyddio'r gwasanaeth. Gall hyn fod yn ffordd bwysig o ymateb i ddull cyfathrebu unigolyn a hyrwyddo llesiant a diogelwch.

Os yw eich sefydliad yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol fel hyn, rhaid i chi gyfathrebu ag unigolion mewn ffordd broffesiynol bob amser. Rhaid i chi ddefnyddio'r cyfrif cyfryngau cymdeithasol proffesiynol cytunedig. Ni ddylech chi bostio cynnwys sy'n adlewyrchu'n negyddol arnoch chi, eich cyflogwr neu'r proffesiwn.

## Uniondeb ac ymddiriedaeth a hyder y cyhoedd

Mae Adran 5 o'r Còd yn sôn am weithredu gydag uniondeb a chynnal ymddiriedaeth a hyder y cyhoedd yn y proffesiwn. Dylai'r ffordd rydych chi'n ymddwyn ar gyfryngau cymdeithasol gefnogi hyn, a dylai fod o'r un safon uchel â'ch ymddygiad o ddydd i ddydd.

Rhaid i chi beidio â defnyddio cyfryngau cymdeithasol mewn ffordd y gellid ei dehongli fel bwlio, bygwth, cam-fanteisio, aflonyddu neu annog rhywun i beidio â chodi pryderon. Yn ogystal â thorri safonau proffesiynol, efallai y byddwch chi'n cyflawni trosedd<sup>1</sup>.

Rhaid i chi beidio â chamddefnyddio'r mynediad sydd gennych chi at wybodaeth bersonol am unigolion a chydweithwyr ar gyfryngau cymdeithasol.

Os ydych chi'n defnyddio cyfryngau cymdeithasol i hysbysebu neu rannu gwybodaeth yn ymwneud â'ch ymarfer proffesiynol, rhaid i chi sicrhau bod y wybodaeth honno yn deg, yn gywir ac yn seiliedig ar dystiolaeth hyd y gwyddoch. Dylech chi ddatgan unrhyw wrthdaro buddiannau mewn perthynas â deunydd rydych chi'n ei bostio, gan gynnwys gwybodaeth am drafodion ariannol neu fasnachol. Ni ddylech chi drafod unrhyw beth sydd y tu hwnt i'ch lefel cymhwysedd.

Gallwch chi ddewis cynnwys ymwadiad ar eich proffil yn nodi mai eich safbwyntiau chi yw'r rhain ac nad ydynt yn cynrychioli barn eich cyflogwr nac unrhyw un sy'n contractio eich gwasanaethau. Fodd bynnag, hyd yn oed lle mae ymwadiad o'r fath wedi'i gynnwys, byddwch chi'n dal i fod yn atebol yn broffesiynol am y ffordd rydych chi'n defnyddio cyfryngau cymdeithasol.

Rhaid i chi gynnal ffiniau proffesiynol ar gyfryngau cymdeithasol. Mae hyn yn cynnwys meddwl yn ofalus cyn derbyn 'ffrindiau' wrth ddefnyddio eich cyfrifon cyfryngau cymdeithasol personol: os mai dim ond am ei fod yn defnyddio'r gwasanaeth, ni ddylech chi ddod yn 'ffrind' iddo. Os bydd unigolyn sy'n defnyddio'r gwasanaeth, eu teulu neu ofalwr yn cysylltu a chi mewn perthynas am ei ofal neu fater proffesiynol arall trwy eich proffil preifat, dywedwch wrtho'n gwrtais na allwch chi gymysgu cysylltiadau cymdeithasol a phroffesiynol, a chyfeiriwch ef at y cyfrwng cyfathrebu priodol.

Bydd gan rai sefydliadau gyfrifon / tudalennau cyfryngau cymdeithasol, gyda threfniadau diogelu priodol, y bydd pobl sy'n defnyddio gwasanaethau yn 'ffrindiau' iddynt neu wedi'u cysylltu â nhw.

<sup>1</sup> Nid yw seiberfwlio yn drosedd ynddo'i hun ac nid yw'n cael ei gwmpasu gan gyfraith benodol yn y DU. Fodd bynnag, trwy seiberfwlio, gall person fod yn cyflawni trosedd o dan amryw o wahanol Ddeddfau, er enghraifft, Deddf Cyfathrebu Maleisus 1988 a Deddf Diogelwch rhag Aflonyddu 1997.

# Awgrymiadau ychwanegol

---

Dyma rai awgrymiadau ychwanegol ar gyfer defnyddio cyfryngau cymdeithasol yn gyfrifol a chydymffurfio â safonau proffesiynol:

- Dewch i wybod sut mae rhaglenni cyfryngau cymdeithasol unigol yn gweithio – y manteision a’r anfanteision
- Deallwch eich gosodiadau preifatrwydd – diweddarwch nhw’n rheolaidd a byddwch yn ymwybodol o’r cyfyngiadau. Cofiwch y gall popeth rydych chi’n ei bostio ar-lein fod yn gyhoeddus gan y gall gael ei rannu gan eraill. Y peth gorau i’w wneud yw rhagdybio y bydd popeth rydych chi’n ei bostio ar-lein ar gael i bawb ei weld
- Cofiwch y byddwch chi’n colli rheolaeth dros wybodaeth unwaith i chi ei chyhoeddi ar gyfryngau cymdeithasol. Efallai y byddwch chi’n ei chael hi’n anodd dileu cynnwys gan fod eraill wedi gwneud sylwadau arno
- Cofiwch nad yw postio rhywbeth yn ddiennw yn golygu eich bod chi’n ddiogel gan y gall gwybodaeth gael ei holrhain yn ôl i chi<sup>2</sup>
- Gall gofal cymdeithasol fod yn broffesiwn sy’n peri straen. Er y byddwch chi’n cael eich temptio i ddweud eich dweud, nid cyfryngau cymdeithasol yw’r lle i wneud hynny. Fel rheol, peidiwch â phostio pan rydych chi’n ddig neu’n emosiynol, a pheidiwch â datgelu unrhyw beth ar gyfryngau cymdeithasol na fydddech chi’n hapus i’w weld wedi’i argraffu mewn papur newydd
- Ystyriwch yn ofalus pwy a beth rydych chi’n ymwneud â nhw ar gyfryngau cymdeithasol, er enghraifft, gall cydnabod post rhywun arall awgrymu eich bod chi’n cefnogi ei farn
- Deallwch y gall eich gwaith olygu y bydd gan eraill chwilfrydedd proffesiynol neu hyd yn oed gŵyn i’w gwneud amdanoch chi. Efallai y byddant yn chwilio amdanoch chi, a gallent ddefnyddio unrhyw wybodaeth y deuant o hyd iddi amdanoch chi, gan gynnwys yn faleisus. Gallai ffotograffau gael eu copïo a’u defnyddio’n faleisus
- Cadwch yn ddiogel trwy sicrhau nad oes modd olrhain eich lleoliad – cofiwch y gall eich lleoliad fod yn gyhoeddus mewn ffotograffau a rhaglenni eraill
- Os ydych chi’n ansicr, gofynnwch am gyngor. Gall ffynonellau priodol gynnwys cydweithwyr profiadol, undebau llafur a chyrrff proffesiynol. Os ydych chi’n credu y gall rhywbeth fod yn amhriodol neu’n sarhaus, peidiwch â’i bostio
- Mae canllawiau ymarfer Gofal Cymdeithasol Cymru sy’n berthnasol i’ch rôl yn cynnwys canllawiau ar grybwyll a gweithredu ar bryderon. Mae hyn yn cynnwys unrhyw bryderon sydd gennych chi ynghylch yr hyn a welwch ar gyfryngau cymdeithasol. Dylech chi fod yn gyfarwydd â pholisïau a gweithdrefnau perthnasol yn eich gweithle ar gyfer mynegi pryderon, er enghraifft, bwlio ac aflonyddu, diogelu, chwythu’r chwiban, cydraddoldeb ac amrywiaeth
- Daliwch ati i ddefnyddio cyfryngau cymdeithasol yn gyfrifol. Mae’r rhan fwyaf o weithwyr proffesiynol sy’n defnyddio cyfryngau cymdeithasol yn cael budd o wneud hynny, ac yn gwneud hynny’n unol â safonau proffesiynol, heb unrhyw broblemau.

---

2. O dan rai amgylchiadau, gall creu gwefan / cyfrif rhwydweithio cymdeithasol ffug neu greu proffil / enw arall ffug neu sarhaus fod yn drosedd.