
Gwybodaeth i gofrestreion

Canllawiau ar gyfryngau cymdeithasol

Cynnwys

Cyflwyniad	3
Adran 1: Defnyddio cyfryngau cymdeithasol	5
Adran 2: Cynghorion gorau	8
Adran 3: Rhagor o wybodaeth	9

Cyflwyniad

Ynglŷn â'r ddogfen hon

Rydym wedi ysgrifennu'r ddogfen hon i roi arweiniad i gofrestreion sy'n defnyddio cyfryngau cymdeithasol. Rhaid i gofrestreion fodloni ein safonau wrth ddefnyddio cyfryngau cymdeithasol. Yn y canllaw hwn rydym yn esbonio mwy am sut y gallant wneud hyn wrth ddefnyddio cyfrifon proffesiynol a phersonol. Pan fydd cofrestrau yn defnyddio eu cyfrifon personol, dylent fod yn ymwybodol o'r effaith y gallai eu swyddi ei chael ar eu hymarfer proffesiynol a'u proffesiwn.

Mae cyfryngau cymdeithasol yn ffordd bwysig i gofrestreion fynegi eu barn a'u credoau a rhannu gwybodaeth. Mae ein safonau a'r canllaw hwn yn parchu ac yn cynnal hawl cofrestrau i ryddid mynegiant. Nid yw'r hawl hon, a nodir yn Erthygl 10 o'r Confensiwn Ewropeaidd ar Hawliau Dynol, yn hawl absoliwt, a gellir ei chyfyngu mewn rhai amgylchiadau. Gallwch gael rhagor o wybodaeth am ryddid mynegiant ar wefan y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol (EHRC)¹.

¹ www.equalityhumanrights.com/human-rights/human-rights-act/article-10-freedom-expression

Ni all y ddogfen hon ymdrin â phob mater a allai godi. Bydd yr enghreifftiau a'r wybodaeth a ddarperir yn galluogi cofrestrau a holl randdeiliaid yr HCPC i feithrin eu dealltwriaeth a defnyddio eu barn broffesiynol i nodi'r ymddygiad priodol pan yw gweithwyr proffesiynol cofrestredig yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol.

Mae'r canllawiau hyn yn canolbwyntio ar ein safonau ymddygiad, perfformiad a moeseg. Mae rhai cyrff proffesiynol yn cyhoeddi canllawiau cyfryngau cymdeithasol i gefnogi eu haelodau i gael y gorau o'r llwyfannau hyn. Os ydych chi'n gyflogedig, efallai y bydd gan eich cyflogwr bolisiau neu ganllawiau perthnasol sy'n berthnasol i chi hefyd.

Sut mae'r ddogfen hon wedi'i strwythuro

Rhennir y ddogfen hon yn dair adran.

- Mae Adran 1 yn rhoi canllawiau ar sut mae ein safonau yn ymwneud â defnyddio cyfryngau cymdeithasol a rhai materion perthnasol y gallech ddod ar eu traws.
- Mae Adran 2 yn cynnwys rhai cynghorion gorau ar gyfer defnyddio cyfryngau cymdeithasol.
- Mae Adran 3 yn cynnwys gwybodaeth am sut i ddydsu rhagor.

Iaith

Trwy gydol y ddogfen hon:

- mae 'rydym' a 'ni' yn cyfeirio at y Cyngor Proffesiynau Iechyd a Gofal (HCPC);
- mae 'cofrestrai' yn cyfeirio at weithiwr proffesiynol ar ein Cofrestr;
- mae 'chi' neu 'eich' yn cyfeirio at gofrestrai; a
- mae 'defnyddiwr gwasanaeth' yn cyfeirio at unrhyw un sy'n defnyddio neu'n cael ei effeithio gan wasanaethau gweithwyr cofrestredig, er enghraifft cleifion neu gleientiaid; a
- mae 'cyfryngau cymdeithasol' yn cyfeirio at wefannau a rhaglenni sy'n rhannu'r cyfryngau, a gwefannau a rhaglenni rhwydweithio sy'n eich galluogi i greu a rhannu cynnwys ac i ryngweithio â defnyddwyr eraill. Mae hyn yn cynnwys, ond heb fod yn gyfyngedig i, wefannau megis Facebook, Twitter a YouTube, cymwysadau rhannu cyfryngau megis Instagram a TikTok a chymwysadau rhwydweithio megis WhatsApp, yn ogystal â fforymau a blogiau ar-lein.

Ynglŷn â ni

Ni yw'r Cyngor Proffesiynau Iechyd a Gofal. Ein rôl statudol yw amddiffyn y cyhoedd drwy reoleiddio gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yn y DU. I wneud hyn, rydym yn cadw cofrestr o weithwyr proffesiynol y mae'n ofynnol iddynt fodloni ein safonau ar gyfer eu sgiliau proffesiynol, eu gwybodaeth a'u hymddygiad. Gelwir unigolion ar ein Cofrestr yn 'gofrestrwyr'. Ar hyn o bryd rydym yn rheoleiddio 15 o broffesiynau; gallwch ddarganfod pa broffesiynau rydym yn eu rheoleiddio ar ein gwefan².

Rydym yn hyrwyddo arfer proffesiynol o ansawdd uchel, gan reoleiddio dros 300,000 o gofrestreion trwy:

- gosod safonau ar gyfer addysg a hyfforddiant ac ymarfer gweithwyr proffesiynol;
- cymeradwyo rhaglenni addysg y mae'n rhaid i weithwyr proffesiynol eu cwblhau i gofrestru gyda ni;
- cadw cofrestr o weithwyr proffesiynol sy'n bodloni ein safonau;
- cymryd camau os nad yw gweithwyr proffesiynol ar ein Cofrestr yn bodloni ein safonau; ac
- atal ymarferwyr anghofrestredig rhag defnyddio teitlau proffesiynol gwarchoddedig.

² www.hcpc-uk.org/about-us/who-we-regulate/the-professions/

Ynglŷn â'r safonau

Rydym yn gosod safonau ymddygiad, perfformiad a moeseg, sy'n nodi sut rydym yn disgwyl i gofrestreion ymddwyn.

Rydym yn defnyddio'r safonau:

- i'n helpu i wneud penderfyniadau am gymeriad gweithwyr proffesiynol sy'n gwneud cais i'n Cofrestr;
- os bydd rhywun yn codi pryder am ymarfer cofrestrai; a
- pan aiff pethau o chwith: maent yn ein helpu i benderfynu a oes angen gweithredu.

Fel cofrestrai, rhaid i chi wneud yn siŵr eich bod yn gyfarwydd â'r safonau a'ch bod yn parhau i'w bodloni.

Mae'r safonau ymddygiad, perfformiad a moeseg presennol i'w gweld ar wefan yr HCPC³.

³ www.hcpc-uk.org/standards/standards-of-conduct-performance-and-ethics/

Adran 1:

Defnyddio cyfryngau cymdeithasol

Manteision cyfryngau cymdeithasol

Mae cofrestreion wedi dweud wrthym eu bod, wrth ddefnyddio cyfryngau cymdeithasol yn broffesiynol, yn gallu:

- datblygu a rhannu eu sgiliau a'u gwybodaeth; – helpu'r cyhoedd i ddeall yr hyn y maent yn ei wneud;
- rhwydweithio â gweithwyr proffesiynol eraill yn genedlaethol ac yn rhyngwladol; a
- codi proffil eu proffesiwn.

Wrth ddefnyddio cyfryngau cymdeithasol yn bersonol, rydym wedi clywed gan gofrestreion bod cyfryngau cymdeithasol yn ffordd ddefnyddiol o:

- cysylltu â ffrindiau a theulu;
- rhannu eu safbwyntiau a'u barn bersonol ag unigolion eraill; a
- cael gwell dealltwriaeth o'r byd o'u cwmpas.

Mae'r rhan fwyaf o gofrestreion sy'n defnyddio cyfryngau cymdeithasol eisoes yn gwneud hynny'n gyfrifol, yn unol â'n safonau, a heb unrhyw anawsterau o gwbl. Fodd bynnag, rydym yn gwybod bod gan gofrestreion weithiau gwestiynau neu bryderon ynghylch defnyddio cyfryngau cymdeithasol oherwydd eu bod am wneud yn siŵr eu bod bob amser yn bodloni ein safonau.

Y safonau a chyfryngau cymdeithasol

Mae'r canllawiau hyn yn esbonio sut i fodloni ein safonau wrth ddefnyddio cyfryngau cymdeithasol mewn capasiti proffesiynol a/neu bersonol. Rydym wedi nodi'r canllawiau isod o dan y meysydd o'n safonau sy'n berthnasol i'r defnydd priodol o gyfryngau cymdeithasol.

Dylech nodi y gallai gweithgarwch cyfryngau cymdeithasol hanesyddol gael ei ystyried yn erbyn ein safonau, hyd yn oed os nad oeddech yn weithiwr proffesiynol cofrestredig ar adeg y gweithgarwch cyfryngau cymdeithasol hwnnw. Mae'n bwysig eich bod yn ystyried a allai unrhyw weithgarwch cyfryngau cymdeithasol hanesyddol gwestiynu eich cydymffurfedd â'r safonau gan ystyried y canllawiau isod. Os gallai, dylech gymryd camau (er enghraifft, trwy ddileu postiadau cyfryngau cymdeithasol hanesyddol neu ddileu cyfrifon).

Heriwch wahaniaethu

Mae'r safonau ymddygiad, perfformiad a moeseg yn dweud:

1.6: Rhaid i chi gymryd camau i sicrhau nad yw eich gwerthoedd, rhagfarnau a chredau personol yn eich arwain i wahaniaethu yn erbyn defnyddwyr gwasanaeth, gofalwyr neu gydweithwyr. Ni ddylai eich gwerthoedd personol, rhagfarnau a chredau effeithio'n andwyol ar y gofal, y driniaeth neu'r gwasanaethau eraill a ddarperir gennych.

Ein canllawiau:

Rhaid i'ch gwasanaethau fod ar gael i bob defnyddiwr gwasanaeth a/neu eu gofalwyr. Pan ydych yn rhannu cynnwys ar gyfryngau cymdeithasol rhaid i chi wneud hynny mewn ffordd nad yw'n rhwystro mynediad pobl at eich gwasanaethau. Mae hyn yn golygu y dylech fod yn ymwybodol o'r effaith y gall eich barn, rhagfarnau a credau bersonol ei chael ar fynediad pobl i'ch gwasanaethau.

Mae hyn yn berthnasol p'un a ydych yn defnyddio cyfrif cyfryngau cymdeithasol personol neu broffesiynol.

Cynhaliwch ffiniau priodol

Mae'r safonau ymddygiad, perfformiad a moeseg yn dweud:

1.9 : Rhaid i chi gymryd camau i osod a chynnal ffiniau proffesiynol priodol gyda defnyddwyr gwasanaeth a/neu ofalwyr a chydweithwyr.

1.10 : Rhaid i chi ddefnyddio dulliau cyfathrebu priodol i ddarparu gofal a gwasanaethau eraill sy'n gysylltiedig â'ch ymarfer.

1.11 : Rhaid i chi sicrhau nad yw perthnasoedd personol presennol yn effeithio ar benderfyniadau proffesiynol.

1.12 : Rhaid i chi beidio â chamddefnyddio'ch sefyllfa fel ymarferydd iechyd a gofal i ddilyn perthnasoedd personol, rhywiol, emosiynol neu ariannol gyda defnyddwyr gwasanaeth a/neu ofalwyr neu gydweithwyr.

Ein canllawiau:

Gall cyfryngau cymdeithasol gymylu'r ffiniau rhwng eich bywyd personol a phroffesiynol. Mae cynnal ffiniau proffesiynol priodol wrth ddefnyddio cyfryngau cymdeithasol yr un mor bwysig ag y byddai pe byddech yn cyfathrebu drwy unrhyw dull arall. Rhaid i chi bob amser gyfathrebu â defnyddwyr gwasanaeth mewn ffordd broffesiynol. Efallai y byddwch yn penderfynu sefydlu cyfrif proffesiynol ar wahân

Ile rydych yn darparu gwybodaeth gyffredinol i ddefnyddwyr gwasanaeth a'r cyhoedd. Os ydych yn gyflogedig ac yn bwriadu defnyddio'r cyfrif hwn i gael cyswllt uniongyrchol â defnyddwyr gwasanaeth, dylech gytuno â'ch cyflogwr yn gyntaf a yw hyn yn briodol.

Cofiwch ei bod yn bosibl y bydd defnyddwyr gwasanaeth yn dal i allu dod o hyd i chi a chysylltu â chi drwy eich cyfrif personol. Os bydd hyn yn digwydd, ni argymhell eich bod yn gwrthod ceisiadau ffrind. Os yw'n briodol, dywedwch na allwch chi gymysgu perthnasoedd cymdeithasol a phroffesiynol. Os ydych chi am ddilyn unrhyw gyswllt a gewch, ystyriwch ddefnyddio sianel gyfathrebu broffesiynol, fel eich cyfrif e-bost proffesiynol.

Os ydych chi'n cynnwys cynnwys sy'n ymwneud â'ch rôl broffesiynol ar gyfrif personol neu i'r gwrthwyneb, meddyliwch am effaith y cynnwys y byddwch chi'n ei rannu ar y gwahanol gynulleidfaoedd hyn pan fyddan nhw'n gweld y deunydd rydych chi'n ei bostio. Meddyliwch yn ofalus am yr hyn rydych chi'n ei rannu a phwy all ei weld.

Cofiwch y gallai'r deunydd personol yr ydych yn bwriadu ei rannu gyda ffrindiau neu deulu yn unig ar gyfrif personol fod yn hygyrch i gynulleidfa lawer ehangach, ac ar ôl ei uwchlwytho, efallai na fydd yn bosibl ei ddileu na rheoli pa mor eang y caiff ei rannu

Cyfathrebwch yn briodol

Mae'r safonau ymddygiad, perfformiad a moeseg yn dweud:

2.10 : Rhaid i chi ddefnyddio rhwydweithiau rhannu cyfryngau a gwefannau rhwydweithio cymdeithasol yn gyfrifol.

Ein canllawiau:

Wrth ddefnyddio cyfryngau cymdeithasol, dylech gymhwyso'r un safonau ag y byddech wrth gyfathrebu mewn ffyrdd eraill. Rhaid i chi bob amser fod yn gwrtais ac yn barchus tuag at eraill wrth gyfathrebu mewn rhinwedd broffesiynol.

Beth yw ffiniau proffesiynol?

Mae ffiniau proffesiynol yno i gadw defnyddwyr gwasanaeth a chofrestreion yn ddiogel. Maent yn gosod y rheolau ynghylch sut mae cofrestreion a defnyddwyr gwasanaeth yn rhyngweithio i gadw eu perthynas yn ymwneud ag iechyd a gofal defnyddiwr gwasanaeth yn unig.

2.11: Rhaid i chi wneud gwiriadau rhesymol i sicrhau bod gwybodaeth yn gywir, yn wir, nad yw'n camarwain y cyhoedd a'i bod yn unol â'ch dyletswydd i hybu iechyd y cyhoedd wrth rannu gwybodaeth ar rwydweithiau rhannu'r cyfryngau a gwefannau rhwydweithio cymdeithasol.

Ein canllawiau:

Wrth ddefnyddio cyfryngau cymdeithasol, meddylwch am gywirdeb a gwirionedd y cynnwys rydych chi'n ei rannu neu'n ei gylchredeg. Gwirwch fod y wybodaeth yn tarddu oddi wrth bobl a/neu sefydliadau sy'n ddibynadwy. Wrth gymryd rhan mewn dadl ar-lein, sicrhewch fod eich barn yn seiliedig ar dystiolaeth, a'i bod yn gywir hyd eithaf eich gwybodaeth. Cywirwch eich hun os ydych wedi rhannu gwybodaeth ffug, anghywir neu gamarweiniol.

2.12 Rhaid i chi ddefnyddio rhwydweithiau rhannu'r cyfryngau a gwefannau rhwydweithio cymdeithasol yn briodol ac yn gyfrifol, gan gynnal ffiniau proffesiynol bob amser a diogelu preifatrwydd defnyddwyr gwasanaeth/gofalwyr.

Ein canllawiau:

Rhaid i chi hefyd fod yn ofalus nad yw'r wybodaeth rydych chi'n ei rhannu ar gyfryngau cymdeithasol yn datgelu gwybodaeth bersonol am ddefnyddwyr gwasanaeth a/neu eu gofalwyr. Defnyddiwch eich barn broffesiynol wrth benderfynu a ydych am bostio neu rannu rhywbeth. Cofiwch y gall sylwadau neu bostiadau gael eu cymryd allan o'u cyd-destun neu eu gwneud yn weladwy i gynulleidfa ehangach nag a fwriadwyd yn wreiddiol.

Beth yw camwybodaeth?

Camwybodaeth – mae'n cyfeirio at wybodaeth anghywir neu ffug a rennir ar-lein heb y bwriad i achosi niwed. Er enghraifft, lluniau, dyddiadau neu adroddiadau newyddion anghywir.

Parchwch gyfrinachedd

Mae'r safonau ymddygiad, perfformiad a moeseg yn dweud:

5.1: Rhaid i chi drin gwybodaeth am ddefnyddwyr gwasanaeth yn gyfrinachol.

Ein canllawiau:

Pan ydych yn postio gwybodaeth am berson arall ar gyfryngau cymdeithasol, meddylwch a yw'n briodol rhannu'r wybodaeth honno. Os gallai'r wybodaeth ganiatáu i ddefnyddiwr gwasanaeth gael ei adnabod, ni ddylech ei roi ar wefan heb ei ganiatâd. Gallai'r wybodaeth hon gynnwys manylion am eu bywyd personol, iechyd neu amgylchiadau, neu ddelweddau'n ymwneud â'u gofal. Mae hyn yn berthnasol p'un a ydych yn rhannu gwybodaeth â'ch cysylltiadau personol neu â'r cyhoedd.

Byddwch yn onest ac yn ddibynadwy

Mae'r safonau ymddygiad, perfformiad a moeseg yn dweud:

9.1: Rhaid i chi sicrhau bod eich ymddygiad yn cyfiawnhau ymddiriedaeth a hyder y cyhoedd ynoch chi a'ch proffesiwn.

Ein canllawiau:

Mae hyn yn golygu bod angen i chi feddwl yn ofalus am yr hyn rydych chi'n ei rannu ar-lein. Trwy gydol eich defnydd o gyfryngau cymdeithasol gwnewch yn siŵr nad yw'r hyn rydych chi'n ei rannu yn dod â'ch ymarfer proffesiynol neu

eich proffesiwn i anfri. Wrth ddefnyddio naill ai cyfrif proffesiynol neu bersonol, dylai eich ymddygiad barhau i barchu defnyddwyr gwasanaeth, eu gofalwyr a/neu eich cydweithwyr a chynnal mynediad teg i wasanaethau i bawb.

Mae ein safonau ymddygiad, perfformiad a moeseg yn dweud:

9.3: Rhaid i chi gymryd camau rhesymol i sicrhau bod unrhyw weithgareddau hyrwyddo rydych yn ymwneud â nhw yn gywir ac nad ydynt yn debygol o gamarwain.

Ein canllawiau:

Os ydych yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol i hysbysebu neu rannu gwybodaeth sy'n ymwneud â'ch ymarfer proffesiynol, rhaid i chi sicrhau ei fod yn gywir ac yn wir, trwy wneud gwiriadau rhesymol i'w ddilysu. Gallwch ddewis cynnwys ymwadiad ar eich proffil bod eich barn yn eiddo i chi, ac nad yw'n cynrychioli barn eich cyflogwr neu unrhyw un sy'n contractio eich gwasanaethau.

Beth yw gwiriadau rhesymol?

Mae gwiriadau rhesymol yn gamau y gallwch eu cymryd i wirio bod gwybodaeth yn gywir ac yn wir. Mae hyn yn cynnwys gwirio ffynonellau gwybodaeth, gwirio dyddiadau ac asesu gwybodaeth yn erbyn eich gwybodaeth broffesiynol.

Adran 2:

Cynghorion gorau

Mae'n ofynnol i chi fodloni safonau'r HCPC wrth gyfathrebu ar gyfryngau cymdeithasol a gwefannau rhwydweithio (safonau 2.10-2.12).

Mae'r canlynol yn rhai cynghorion gorau ar gyfer gwneud hynny.

– **Meddyliwch am yr hyn rydych chi'n ei ddweud, nid ble rydych chi'n ei ddweud.** Cyn i chi bostio, meddyliwch am yr iaith rydych chi'n ei defnyddio - a fydddech chi'n defnyddio'r un iaith mewn sefyllfa wyneb yn wyneb?

- **Meddyliwch cyn postio.** Tybiwch y gallai unrhyw un rannu a darllen yr hyn rydych chi'n ei bostio.

- **Meddyliwch am bwy all weld beth rydych chi'n ei rannu** a rheoli eich gosodiadau preifatrwydd yn unol â hynny.

- Cofiwch **na all** gosodiadau preifatrwydd **warantu** na fydd rhywbeth rydych chi'n ei bostio yn weladwy i'r cyhoedd.

– Gwnewch **wiriadau rhesymol i sicrhau bod y wybodaeth yn wir ac yn gywir.** Dylech fod yn ymwybodol o negeseuon iechyd y cyhoedd y llywodraeth a sicrhau bod unrhyw farn a fynegwch amdano yn seiliedig ar dystiolaeth, yn gyfrifol ac yn broffesiynol.

– Meddyliwch yn ofalus **pa ddolenni rydych chi'n eu postio a gyda phwy rydych chi'n cysylltu, cydnabod neu gymeradwyo/cefnogi** ar-lein.

– Cynhaliwch **ffiniau proffesiynol priodol** os ydych yn cyfathrebu â chydweithwyr, defnyddwyr gwasanaeth neu ofalwyr ar gyfryngau cymdeithasol.

– **Peidiwch â phostio gwybodaeth a allai ddatgelu pwy yw defnyddiwr gwasanaeth a/neu ei ofalwr.**

– Os ydych yn gyflogedig, **dilynwch bolisi cyfryngau cymdeithasol eich cyflogwr.**

– Peidiwch â phostio deunydd gwahaniaethol neu sarhaus.

– Defnyddiwch **eich barn broffesiynol wrth benderfynu a ydych am bostio neu rannu rhywbeth.**

– Pan ydych yn ansicr, **mynnwch gyngor.** Gallai ffynonellau priodol gynnwys cydweithwyr profiadol, undebau llafur a chyrrff proffesiynol. Os ydych yn credu y gallai rhywbeth fod yn amhriodol neu'n sarhaus, peidiwch â'i bostio. Gallwch hefyd gysylltu â ni am ragor o wybodaeth.

– **Cofiwch nad yw'r safonau proffesiynol a ddisgwylir gennych yn newid dim ond oherwydd eich bod yn cyfathrebu ar gyfryngau cymdeithasol.**

– **Daliwch ati i bostio!** Rydym yn gwybod bod llawer o gofrestreion yn gweld defnyddio cyfryngau cymdeithasol yn fuddiol ac yn gwneud hynny heb unrhyw broblemau.

Adran 3:

Rhagor o wybodaeth

Gallwch gysylltu â ni os oes gennych unrhyw gwestiynau am y canllawiau hyn neu ein safonau. Fodd bynnag, ni allwn gynnig cyngor cyfreithiol.

Y Cyngor Proffesiynau Iechyd a Gofal
Park House
184 Kennington Park Road
Llundain
SE11 4BU

Ffôn: +44 (0)300 500 6184
E-bost: policy@hcpc-uk.org

Gallwch lawrlwytho copiâu o'n dogfennau safonau a chyhoeddiadau eraill o'n gwefan yn www.hcpc-uk.org

Ffynonellau canllawiau eraill

Rydym yn cydnabod y rôl werthfawr y mae cyrff proffesiynol yn ei chwarae wrth gynrychioli a hyrwyddo buddiannau eu haelodau. Mae hyn yn aml yn cynnwys canllawiau a chyngor ar arfer da, a all eich helpu i gyrraedd y safonau a osodir gennym.

Park House
184 Kennington Park Road
Llundain SE11 4BU

ffôn +44 (0)300 500 6184
ffacs +44 (0)20 7820 9684
www.hcpc-uk.org

I wneud cais am y ddogfen hon yn Gymraeg neu
mewn fformat arall, e policy@hcpc-uk.org