

Hawdd ei Ddeall



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

# Rheolau am Arferion Cyfyngol a defnyddio llai arnyn nhw

Rydyn ni eisiau gwybod beth rydych chi'n feddwl



Dyma fersiwn hawdd ei ddeall o: **Fframwaith Lleihau Arferion Cyfyngol. Fframwaith i hyrwyddo mesurau ac arferion a fydd yn arwain at leihau arferion cyfyngol mewn lleoliadau gofal plant, addysg, iechyd a gofal cymdeithasol.**

Hydref 2019

# Sut i ddefnyddio'r ddogfen yma



Dyma fersiwn hawdd ei ddeall. Mae'r geiriau a beth maen nhw'n feddwl yn hawdd i'w darllen a'u deall. Efallai y byddwch angen help a chefnogaeth i ddarllen a deall y ddogfen yma. Gofynnwch i rhywun rydych yn ei adnabod i'ch helpu chi.

Efallai bod rhai geiriau yn anodd i'w deall. Mae'r rhain mewn **ysgrifen glas trwm** ac mae beth maen nhw'n feddwl yn cael ei esbonio yn y blwch o dan y gair. Os oes unrhyw un o'r geiriau yn cael eu defnyddio eto maen nhw'n cael eu dangos mewn **ysgrifen glas normal**. Gallwch weld beth maen nhw'n feddwl ar dudalen 28.



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

Lle mae'r ddogfen yn dweud **ni**, mae hyn yn meddwl **Llywodraeth Cymru**. Am ragor o wybodaeth cysylltwch gyda:

## Cyfeiriad:

Sam Clutton

Cangen Diogelu ac Eiriolaeth

Cyfarwyddiaeth Gwasanaethau Cymdeithasol ac Integreiddio

Llywodraeth Cymru Adeiladau'r Goron

Parc Cathays, Caerdydd

CF10 3NQ

## E-bost :

[TakingSocialCareForwardSymudGofalCymdeithasolYmlaen@Gov.Wales](mailto:TakingSocialCareForwardSymudGofalCymdeithasolYmlaen@Gov.Wales)



Cafodd y ddogfen yma ei gwneud yn un hawdd ei deall gan **Hawdd ei Ddeall Cymru** gan ddefnyddio **Photosymbols**.

# Cynnwys

## Tudalen

<b>Sut i ddefnyddio'r ddogfen yma.....</b>	<b>2</b>
<b>Beth mae Arferion Cyfyngol yn ei feddwl?.....</b>	<b>4</b>
<b>Am y ddogfen yma.....</b>	<b>6</b>
Pam bod y rheolau yma wedi cael eu gwneud.....	7
<b>1. Hawliau Dynol.....</b>	<b>9</b>
<b>2. Cymorth Ymddygiad Cadarnhaol.....</b>	<b>12</b>
<b>3. Sut i ddefnyddio llai o arferion cyfyngol.....</b>	<b>14</b>
Hyfforddiant i staff.....	17
Cefnogi pobl ar ôl i arferion cyfyngol gael eu defnyddio.....	20
<b>4. Sut i ddefnyddio arferion cyfyngol.....</b>	<b>22</b>
<b>Geiriau anodd.....</b>	<b>28</b>

# Beth mae Arferion Cyfyngol yn ei feddwl?



**Arferion cyfyngol** ydy ffyrdd o stopio pobl rhag gwneud beth maen nhw eisiau ei wneud. Neu rheoli pobl.

Mae yna wahanol fathau o **arferion cyfyngol**:



- **Rheolau blanced.** Pan mae pobl yn cael eu trin yr un fath. Er enghraifft pan mae'n rhaid i bawb fynd i'r gwely yr un amser.



- **Arsylwi.** Pan mae staff yn gwyllo'r bobl maen nhw'n eu cefnogi. Efallai eu bod yn ceisio eu cadw'n ddiogel. Ond mae'n stopio'r person rhag cael preifatrwydd.



- **Cyfyngu mynediad i eitemau.** Stopio pobl rhag defnyddio rhywbeth sydd yn gallu achosi perygl. Er enghraifft deunyddiau glanhau.



- Symud rhywbeth sydd yn perthyn i berson er mwyn eu stopio rhag gwneud rhywbeth. Er enghraifft symud ffon gerdded i'w stopio nhw rhag cerdded.



- Rhoi pwysau ar rhywun neu weiddi arnyn nhw i wneud rhywbeth.



- Gwyllo pobl ar gamerâu a'u stopio nhw rhag cael preifatrwydd.



- Dal pobl i'w stopio nhw rhag gwneud rhywbeth.

# Am y ddogfen yma



Rhestr o reolau ydy'r ddogfen yma. Mae'r rheolau yma yn gwneud yn siŵr bod **arferion cyfyngol** yn cael eu defnyddio dim ond pan ddylen nhw gael eu defnyddio.



Rydyn ni eisiau gwybod beth rydych chi'n feddwl amdany'n nhw.



Pan rydych chi wedi darllen y ddogfen yma atebwch y cwestiynau yn y ffurflen ymateb os gwelwch yn dda.



Dim ond i gadw pobl yn ddiogel y dylai **arferion cyfyngol** gael eu defnyddio. Ac fe ddylai pobl gael dweud beth maen nhw'n feddwl amdany'n nhw.

Rhaid i gyrrff sydd yn defnyddio **arferion cyfyngol** feddwl am 3 peth:



1. Dim ond defnyddio **arferion cyfyngol** pan mae'n bwysig. A gwneud yn siŵr bod pobl yn cael eu hawliau.



2. Gofyn i bobl beth maen nhw'n feddwl.



3. Gwneud yn siŵr bod yna gynlluniau clir i ddefnyddio **arferion cyfyngol**. A bod staff wedi cael eu hyfforddi i'w defnyddio nhw'n gywir.

## Pam bod y rheolau yma wedi cael eu gwneud



Rydyn ni eisiau gwneud yn siŵr bod pobl sydd yn defnyddio **arferion cyfyngol** yn gweithio yn yr un ffordd.



Fe ddylai'r rheolau ddilyn deddfau pwysig. Er enghraifft deddfau am hawliau dynol.



Mae'r rheolau yno i helpu cyrff i weithio yn y ffyrdd gorau.



Pan mae cyrff yn cael eu **harolygu** fe fyddwn ni'n edrych i weld os ydyn nhw'n dilyn y rheolau yma.

**Arolygu** ydy edrych yn ofalus ar sut mae gwasanaethau'n cael eu rhedeg.



Mae'r rheolau yma ar gyfer plant ac oedolion sydd yn derbyn gofal a chefnogaeth.



# 1. Hawliau Dynol



**Hawliau dynol** ydy'r hawliau sylfaenol y dylai pawb eu cael.

## Cydraddoldeb



Fe ddylai pawb gael eu trin yn deg a gyda pharch. Fe ddynlen nhw allu gwneud dewisiadau.



Enghraifft o **arfer cyfyngol** ydy **atal**.

**Atal** ydy pan mae pobl yn cael eu stopio rhag symud. A dydyn nhw ddim yn rhydd i symud.



Rydych chi'n gallu cael eich **atal** rhag defnyddio meddyginiaeth sydd yn gwneud i chi gysgu. Mae hyn yn cael ei alw yn **atal cemegol**.



Rydych chi'n gallu cael eich stopio rhag mynd allan gyda phobl eraill. **Atal cymdeithasol** ydy hyn.



Os oes rhaid defnyddio **atal** rhaid i hynny fod yn y ffordd gorau posibl i'r person.



A rhaid iddo gael ei ddefnyddio yn y ffordd lleiaf y mae ei angen.



Mae'n well chwilio am ffyrdd eraill o ddatrys problemau na defnyddio **arferion cyfyngol** neu **atal**.



Dydy hi byth yn iawn i ddefnyddio **atal** i gosbi rhywun. Nac i godi cywilydd arnyn nhw. Nac i wneud iddyn nhw edrych yn ddrwg.



Rhaid i chi feddwl am anghenion y person pan mae'n rhaid defnyddio **arferion cyfyngol**.

Pan mae cyrff yn defnyddio **arferion cyfyngol** rhaid iddyn nhw:



- Gwneud cynlluniau clir ar sut i'w defnyddio nhw.



- Gwneud yn siŵr bod y staff yn gwybod sut i'w defnyddio nhw.



- Gwneud yn siŵr bod y staff yn gwybod am y gyfraith a hawliau pobl.





Mae'n gofyn i bobl beth maen nhw'n feddwl. Ac yn gofyn i deulu a ffrindiau.



Os oes rhaid i rhywun ddefnyddio **arferion cyfyngol** mae angen iddyn nhw gael **asesiad**.

**Asesiad** ydy edrych ar anghenion person a dysgu amdany'n nhw i ddeall eu hymddygiad.



Mae angen **Cymorth Ymddygiad Cadarnhaol** er mwyn helpu.



Mae angen i staff sydd yn defnyddio **Cymorth Ymddygiad Cadarnhaol** gael eu hyfforddi'n gywir. A chael cefnogaeth dda.



Mae angen edrych ar reolau **Cymorth Ymddygiad Cadarnhaol** mewn corff yn aml.

### 3. Sut i ddefnyddio llai o arferion cyfyngol

Mae yna bethau mae cyrff yn gallu eu gwneud i helpu i ddefnyddio llai o [arferion cyfyngol](#):



- Ysgrifennu gwybodaeth am yr arferion cyfyngol sydd yn cael eu defnyddio.



- Gofyn i bobl beth maen nhw'n feddwl a hyfforddi staff.



- Cefnogi pobl ar ôl i [arferion cyfyngol](#) gael eu defnyddio. Ac edrych ar beth oedd wedi digwydd.



Weithiau mae [arferion cyfyngol](#) yn gallu dod yn ffordd normal o weithio.



Mae'n bwysig iawn bod cyrff yn edrych i weld bod hyn ddim yn digwydd.



Mae angen i bawb mewn cyrff wybod sut i ddefnyddio **arferion cyfyngol**.



Ac mae angen ysgrifennu popeth amdany'n nhw i lawr.



Rhaid edrych yn aml ar y ffyrdd maen nhw'n cael eu defnyddio.



Fe ddylai rhywun yn y corff fod yn gofalu am edrych ar sut mae **arferion cyfyngol** yn cael eu defnyddio.



Mae rhai staff yn gallu helpu i wneud yn siŵr bod pawb yn y corff yn deall **arferion cyfyngol**.



Mae **arferion cyfyngol** yn gallu rhoi pwysau ar staff hefyd. Mae angen rhoi cefnogaeth iddyn nhw.



Rhaid dilyn deddfau am gadw pobl yn ddiogel. Mae hyn yn cael ei alw yn **Diogelu**.



Mae angen i bobl wybod sut i gwyno neu i ddweud eu bod nhw'n poeni bod **arferion cyfyngol** yn cael eu defnyddio yn y ffordd anghywir.



Rhaid cadw nodiadau a chadw golwg ar **arferion cyfyngol**. Rhaid hyfforddi staff ar sut i ysgrifennu gwybodaeth yn gywir.



Fe ddylai pawb allu gweld yr wybodaeth yma.



Ond rhaid i bobl gytuno bod yr wybodaeth yn cael ei hysgrifennu.



Rhaid ysgrifennu ac adrodd am anafiadau sydd yn cael eu hachosi gan **arferion cyfyngol** neu **atal**.



# Hyfforddiant i staff



Fe ddylai staff gael hyfforddiant ar y gwahanol ffyrdd o weithio sydd yn helpu i leihau'r angen i ddefnyddio **arferion cyfyngol**. Er enghraifft, **Cymorth Ymddygiad Cadarnhaol**.



Fe ddylai'r hyfforddiant fod am bethau fel:

- Deall ymddygiad pobl.



- Deall yr holl broblemau bywyd anodd mae pobl wedi bod drwyddo.



- Hawliau.



- Rhoi pobl yn gyntaf.



- Cefnogaeth sydd yn helpu **llesiant**.

**Llesiant** ydy unrhywbeth i'w wneud gydag iechyd a hapusrwydd.



Weithiau un o'r pethau mae staff yn ei ddysgu ydy sut i **atal** pobl. Mae hyn yn anghywir a rhaid i hyn newid.



Mae angen i bobl sydd yn cael cefnogaeth gael dweud rhywbeth am beth sydd yn yr hyfforddiant. A chymryd rhan.



Mae'n bwysig iawn bod staff yn deall sut deimlad ydy cael eich **atal**.



Fe ddylai cyrff wneud yn siŵr bod llawer o siarad am **arferion cyfyngol**. Er enghraifft yn ystod cyfarfodydd tîm.



Mae angen i reolwyr wneud yn siwr drwy'r amser bod staff yn ei ddeall yn iawn.



Rhaid i'r holl staff gael hyfforddiant cywir mewn pethau fel sut i ddefnyddio **atal**.



Rhaid i hyfforddiant siarad am drin pob person yn y ffordd gywir.



Fe ddylai pobl sydd yn cael cefnogaeth gymryd rhan llawn wrth gynllunio eu cefnogaeth. A'u teuluoedd.



Rhaid i bawb sydd yn gweithio gyda'r person sydd angen cefnogaeth ddeall eu cynllun.



Fe ddylai pobl ddweud os ydy staff yn cael defnyddio **arferion cyfyngol** gyda nhw neu beidio.



I rai pobl mae hyn yn gallu bod drwy **gyfarwyddeb uwch**.

**Cyfarwyddeb uwch** ydy pan mae rhywun yn ysgrifennu beth maen nhw eisiau cyn i rhywbeth ddigwydd.



Fe ddylai plant a theuluoedd gael eu cefnogi i ddeall arferion cyfyngol. Mewn ffordd sydd yn ddefnyddiol iddyn nhw.



Weithiau mae plant ac oedolion yn gallu cael help gan rhywun i siarad drostyn nhw. Mae hyn yn cael ei alw yn eiriolaeth.

## Cefnogi pobl ar ôl i arferion cyfyngol gael eu defnyddio



Mae pobl yn dweud bod pethau fel offer **atal** yn gallu bod yn annifyr. Ac yn achosi atgofion drwg.



Mae'r pethau yma yn gallu rhoi straen ar staff hefyd.



Mae angen i'r corff feddwl am sut i gefnogi pobl ar ôl i **arferion cyfyngol** gael eu defnyddio.



Mae angen iddyn nhw feddwl am **lesiant** y bobl dan sylw.



A meddwl am beth sydd wedi digwydd a beth sydd yn gallu cael ei ddysgu.



Weithiau efallai bod pobl angen cefnogaeth am amser hirach. Ac eisiau siarad gyda rhywun fel therapydd.



Pan fydd **arferion cyfyngol** wedi cael eu defnyddio ar berson yna mae angen cynlluniau clir am hynny yn eu cynllun personol.



Mae angen edrych ar y cynlluniau bob amser. Mae angen inni edrych ar sut i ddefnyddio llai o **arferion cyfyngol** yn y dyfodol.

## 4. Sut i ddefnyddio arferion cyfyngol



Fe ddylai **arferion cyfyngol** gael e defnyddio cyn lleied â phosibl.



Pan mae **arferion cyfyngol** yn cael eu defnyddio rhaid dilyn rheolau.



Rhaid i'r corff gael rheolau i ddangos sut i ddefnyddio gwahanol fathau o **arferion cyfyngol**. Fe ddylai'r rheolau:



- Siarad am hawliau dynol a deddfau.



- Siarad am y gwahanol fathau o **arferion cyfyngol**.



- Dweud yn glir sut i'w defnyddio. A gwneud yn siŵr bod pawb yn eu deall.



- Gwneud yn siŵr bod pawb yn gwybod i beidio defnyddio rhai dulliau o **atal**.



- Edrych ar ddiogelwch.



- Dweud wrth bawb beth sydd angen ei ysgrifennu i lawr.



- Gwneud yn siŵr ei bod hi'n bosibl edrych ar bopeth sydd wedi cael ei ysgrifennu i weld ei fod yn gywir. Er enhraifft mewn arolygon.



- Siarad am gael pobl i ddweud bod staff yn cael defnyddio **arferion cyfyngol** neu beidio.



Math o arfer cyfyngol ydy **unigedd**.

**Unigedd** ydy pan mae rhywun yn cael eu cadw oddi wrth bobl eraill. Er enghraifft gorfod aros yn yr ystafell wely.



Os ydy corff yn defnyddio **unigedd** rhaid cael rheolau clir am hynny. A rhaid i bawb ddeall y rheolau.



Weithiau mae angen i bobl fod ar eu pen eu hunain i gael bod i ffwrdd oddi wrth bobl eraill neu sŵn. Dydy hyn ddim yn **arfer cyfyngol** oherwydd dewis ydy e.



Fe ddylai cyrff wneud yn siŵr bod ganddyn nhw lleoedd tawel fel hyn i bobl.



Ond mae pobl yn rhydd i'w defnyddio pan maen nhw eisiau. Dydyn nhw ddim i fod yn lleoedd sydd yn cael eu cloi.



Dydych chi ddim i fod i ddefnyddio **unigedd** mewn unrhyw leoliad gofal cymdeithasol neu wasanaethau plant.





Mae **unigedd** yn gallu cael ei ddefnyddio mewn argyfwng mewn ysgol.



Dydych chi ddim i fod i ddefnyddio dull o **atal** sydd yn meddwl bod y person wyneb i lawr os nad ydy hynny'n bwysig iawn.



Neu os ydy'r person yn dewis y math yma o **atal**.



Rhaid i'r rheolwyr gytuno ar hyn.



Rhaid i rhywun edrych ar iechyd a **llesiant** y person sydd yn cael ei **atal**.



A rhaid chi feddwl am beth sydd wedi digwydd yn syth wedyn i weld os oedd wedi cael ei ddefnyddio'n gywir.



Mae yna fathau o offer sydd yn gallu cael eu defnyddio i **atal** pobl. Dim ond os ydy hi'n bwysig iawn y dylai'r rhain gael eu defnyddio.



Rhaid i staff gael eu hyfforddi i'w defnyddio ac ysgrifennu popeth i lawr.



Dim ond os ydy hi'n bwysig iawn y dylai unrhyw **atal** gael ei ddefnyddio. Er enghraifft os ydy'r person mewn perygl.



Dim ond y lleiaf o bwysau y dylid ei ddefnyddio. Ac am yr amser lleiaf.



Ddylen nhw byth achosi poen ar bwrpas.



Rhaid i unrhyw **arferion cyfyngol** gael eu defnyddio mewn ffordd sydd yn gywir i bob person.



Mae rhai pobl yn gallu bod mewn mwy o berygl oherwydd pethau fel eu hoedran neu iechyd.



Fe ddylid gofyn i feddyg am gyngor i weld os oes unrhyw risg.



Fe ddylai cynlluniau personol pobl ddweud pwy sydd yn rhaid cael gwybod os ydy **arferion cyfyngol** yn cael eu defnyddio. Er enghraifft eu teulu.

# Geiriau anodd

## Arferion cyfyngol

Arferion cyfyngol ydy ffyrdd o stopio pobl rhag gwneud beth maen nhw eisiau ei wneud. Neu rheoli pobl.

## Arolygu

Mae arolygu yn meddwl edrych yn ofalus ar sut mae gwasanaethau'n cael eu rhedeg.

## Asesu

Mae asesu yn meddwl edrych ar anghenion person a dysgu amdany'n nhw i ddeall eu hymddygiad.

## Atal

Atal ydy stopio pobl rhag symud. A dydyn nhw ddim yn rhydd i symud.

## Cyfarwyddeb uwch

Cyfarwyddeb uwch ydy pan mae rhywun yn ysgrifennu beth maen nhw eisiau cyn i rhywbeth ddigwydd.

## Cymorth Ymddygiad Cadarnhaol (PBS)

Cymorth Ymddygiad Cadarnhaol ydy deall pam mae person yn ymddwyn mewn ffordd heriol. Fel arfer mae rheswm neu broblem yn achosi i rhywun yn ymddwyn mewn ffordd heriol. Mae Cymorth Ymddygiad Cadarnhaol yn ceisio datrys y broblem.

## Llesiant

Llesiant ydy unrhywbeth i'w wneud gydag iechyd a hapusrwydd.

## Unigedd

Unigedd ydy cadw rhywun oddi wrth bobl eraill. Er enghraifft, gorfod aros yn eu hystafell wely.