

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



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

Cynnwys

Tudalen

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

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 ddylen 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.

2. Cymorth Ymddygiadol Cadarnhaol



Cymorth Ymddygiad Cadarnhaol (PBS) ydy deall pam bod person yn ymddwyn mewn ffordd heriol.

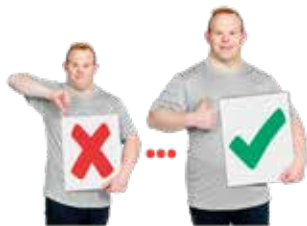
Fel arfer mae rheswm neu broblem yn achosi i rhywun ymddwyn mewn ffordd heriol. Mae **Cymorth Ymddygiad Cadarnhaol** yn ceisio datrys y broblem.



Mae'r math yma o gymorth yn gallu helpu i leihau **arferion cyfyngol**. Mae'n helpu i weithio gyda phobl yn y ffyrdd gorau.



Mae'r math yma o gymorth yn helpu i wella bywydau. Oherwydd dydy pobl ddim yn gorfod ymddwyn mewn ffyrdd heriol mor aml.



Mae'n meddwl rhoi'r person yn gyntaf a gwneud yn siŵr bod ganddyn nhw eu hawliau.





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



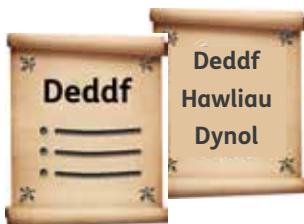
Fe ddylai **arferion cyfyngol** gael e defnyddio cyn lleied â phosibl.



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.