

Hawdd ei Ddeall



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Cynllunio i ddefnyddio ffyrdd llai cyfyngol o weithio

Sut y mae Llywodraeth Cymru am i wasanaethau weithio gyda phobl



Cafodd y ddogfen hon ei hysgrifennu gan **Llywodraeth Cymru**. Mae'n fersiwn hawdd ei ddeall o wybodaeth am 'Fframwaith Lleihau Arferion Cyfyngol 2021'.

Mehafin 2021

Sut i ddefnyddio'r ddogfen hon



Dogfen hawdd ei deall yw hon. Ond efallai y bydd arnoch chi angen help o hyd i'w darllen. Gofynnwch i rywun rydych chi'n ei adnabod i'ch helpu.



Efallai y bydd geiriau mewn **ysgrifennu glas trwm** yn anodd i'w deall. Gallwch chi edrych beth mae'r geiriau mewn glas yn meddwl ar **dudalen 11**.



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Pan fydd y ddogfen yn dweud **ni**, mae hyn yn meddwl **Llywodraeth Cymru**. I gael mwy o wybodaeth cysylltwch â:

E-bost: safeguardingandadvocacy@gov.wales



Cafodd y ddogfen hon ei gwneud yn hawdd ei deall gan **Hawdd ei Ddeall Cymru** gan ddefnyddio **Photosymbols**. I ddweud wrthyn ni beth rydych chi'n feddwl am y fersiwn hawdd ei ddeall hwn, [cliciwch yma](#).

Am beth mae'r cynllun hwn yn sôn



Mae'r cynllun hwn yn ymwneud â gwasanaethau yn defnyddio llai o **arferion cyfyngol**.



Mae **arferion cyfyngol** yn ffyrdd o rwystro pobl rhag gwneud pethau y mae arnyn nhw eisiau eu gwneud. Neu reoli pobl. Er enghraifft:

- dal rhywun i lawr i'w rwystro rhag brifo ei hun neu bobl eraill
- rhoi moddion iddo i'w rwystro rhag gwneud rhywbeth
- gwneud iddo aros mewn ystafell i ffwrdd oddi wrth bobl eraill.

Weithiau mae **arferion cyfyngol** yn cael eu defnyddio gan staff sy'n gweithio gyda phlant neu oedolion mewn gwasanaethau fel:



- meithrinfeydd
- ysgolion neu golegau
- iechyd
- gofal cymdeithasol.



Dim ond os mai hon yw'r **unig** ffordd o rwystro rhywun rhag brifo ei hun neu bobl eraill y dylai gwasanaethau ddefnyddio **arferion cyfyngol**.



Mae hyn oherwydd **nad** yw **arferion cyfyngol** yn gwneud bywydau pobl yn well.



Gall pobl weithiau gael eu brifo gan **arferion cyfyngol**, fel cael eu dal i lawr.



Mae'n gallu cynhyrfu pobl hefyd a gwneud iddyn nhw deimlo'n ofnus, yn drist, neu'n ddig.



Mae arnon ni eisiau gwneud yn siŵr bod darparwyr gwasanaeth yn deall sut i ddefnyddio **llai** o **arferion cyfyngol**.



Mae arnon ni eisiau i bawb sy'n gweithio gyda phlant ac oedolion yng Nghymru ddeall hawliau dynol y bobl maen nhw'n gweithio gyda nhw.



Dylai gwasanaethau gael cynlluniau i gwrdd ag anghenion pobl a gwella pethau er lles iddyn nhw.



Pan fydd pobl yn hapus ac yn teimlo'n dda, maen nhw'n llai tebygol o wneud pethau sy'n debygol o'u brifo nhw neu bobl eraill.



Mae hon yn ffordd dda o wneud yn siŵr **nad** oes ar wasanaethau angen defnyddio **arferion cyfyngol**.

Beth mae hyn yn ei feddwl i ddarparwyr gwasanaeth



Rydyn ni wedi gofyn i ddarparwyr gwasanaeth wneud yn siŵr bod ganddyn nhw gynlluniau i helpu i rwystro'r angen am **arferion cyfyngol**.



Dylai'r cynlluniau hyn wneud yn siŵr eu bod nhw'n gweithio gyda phobl mewn ffyrdd sy'n parchu eu hawliau dynol.



Dylen nhw wneud y cynlluniau hyn gyda:

- y bobl maen nhw'n eu cefnogi
- eu teuluoedd a'u gofalwyr
- **eiriolwyr**



Mae **eiriolwr** yn rhywun sy'n siarad ar ran rhywun. Mae'n ei helpu i ddweud y pethau y mae arno eisiau eu dweud. A gwneud yn siŵr bod anghenion y person yn cael eu cwrdd.



Dylai darparwyr gwasanaeth wneud yn siŵr bod eu staff yn cael y gefnogaeth sydd ei hangen arnyn nhw i ddefnyddio llai o **arferion cyfyngol**.

Beth mae hyn yn ei feddwl i blant ac oedolion sy'n defnyddio gwasanaethau



Dylai gwasanaethau weithio gyda chi i wneud cynllun. Dylen nhw weithio gyda'r bobl sy'n bwysig i chi hefyd. Fel eich teulu, eich gofalwyr, neu eich **eiriolwr**.



Dylai'r cynllun ddweud sut y mae **arferion cyfyngol** yn gwneud i chi deimlo.



Dylai'r cynllun helpu pawb i ddeall y ffyrdd gorau o wneud yn siŵr **nad** oes arnyn nhw angen defnyddio **arferion cyfyngol** gyda chi.



Dylai'r cynllun ddweud pwy y gallwch chi siarad â nhw os ydych chi'n poeni am **arferion cyfyngol** gyda chi neu rywun rydych chi'n ei adnabod.



Gallwch chi ofyn i wasanaethau beth maen nhw'n wneud i wneud yn siŵr eu bod nhw'n defnyddio llai o **arferion cyfyngol**.

Ble i gael help a gwybodaeth

Awtistiaeth Cymru



Cysylltwch â'r **Arweinydd Awtistiaeth** ble rydych chi'n byw i gael help a gwybodaeth.

Chwiliwch sut i gysylltu â nhw ar wefan **Awtistiaeth Cymru**: autismwales.org/cy/rwyn-awtistig/adnoddau-cysylltiadau-pellach/

Llinell Gymorth Iechyd Meddwl C.A.L.L. Cymru



Ffoniwch yn rhad ac am ddim ar **0800 1320737**

Neu anfonwch y gair **help** trwy neges testun at **81066**.

Gallwch chi ddod o hyd i fwy o wybodaeth ar wefan:

www.callhelpline.org.uk/DefaultW.asp?

Comisiynydd Plant Cymru



Mae gan **Gomisiynydd Plant Cymru** wasanaeth rhad ac am ddim ar gyfer unrhyw un sy'n meddwl bod plentyn heb gael ei drin yn deg.

Gallwch chi eu ffonio yn rhad ac am ddim ar **0808 801 1000**.

Gallwch chi ddod o hyd i fwy ar y wefan:

complantcymru.org.uk/amdanon-ni/ymchwiliadau-a-chyngor/

Llinell Gymorth **Dementia** Cymru



Os ydych chi'n poeni am rywun sydd â **dementia** gallwch chi ffonio **Llinell Gymorth Dementia Cymru** yn rhad ac am ddim:

Ffoniwch: 0808 808 22355



Mae **dementia** yn salwch yn yr ymennydd. Gall pobl sydd â **dementia** anghofio pethau neu deimlo'n ddryslyd. Fel arfer pobl hŷn sy'n cael **dementia** ond weithiau mae pobl ifainc yn ei gael hefyd.

Llinell Gymorth Anabledd Dysgu Cymru

Os ydych chi ag anabledd dysgu, neu rydych chi'n gofalu am rywun sydd ag anabledd dysgu, gallwch chi ffonio **Llinell Gymorth Anabledd Dysgu Cymru** yn rhad ac am ddim



Ffoniwch: 0808 8000 300

Gallwch chi ddod o hyd i fwy o wybodaeth ar wefan **Mencap Cymru:**
wales.mencap.org.uk/cy

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Os ydych chi'n 60 oed neu dros hynny, neu rydych chi'n gofalu am rywun sy'n 60 neu dros hynny, gallwch chi gael help a chefnogaeth gan **Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru**.

Ffoniwch: 03442 640 670 neu 029 2044 5030.



Nid yw galwadau at y rhifau hyn yn rhad ac am ddim ond gallwch chi ofyn iddyn nhw eich ffonio chi'n ôl.

E-bost: ask@olderpeoplewales.com.

Gallwch chi ddod o hyd i fwy o wybodaeth ar y wefan:

olderpeoplewales.com/cy/assistance.aspx

Geiriau anodd

Arferion cyfyngol

Mae arferion cyfyngol yn ffyrdd o rwystro pobl rhag gwneud pethau y mae arnyn nhw eisiau eu gwneud. Neu reoli pobl. Er enghraifft:

- dal rhywun i lawr i'w rhwystro rhag brifo ei hun neu bobl eraill
- rhoi moddion iddo i'w rhwystro rhag gwneud rhywbeth
- gwneud iddo aros mewn ystafell i ffwrdd oddi wrth bobl eraill.

Dementia

Mae dementia yn salwch yn yr ymennydd. Gall pobl sydd â dementia anghofio pethau neu deimlo'n ddryslyd. Fel arfer pobl hŷn sy'n cael dementia ond weithiau mae pobl ifainc yn ei gael hefyd.

Eiriolwr

Mae eiriolwr yn rhywun sy'n siarad ar ran rhywun. Mae'n ei helpu i ddweud y pethau y mae arno eisiau eu dweud. A gwneud yn siŵr bod anghenion y person yn cael eu cwrdd.