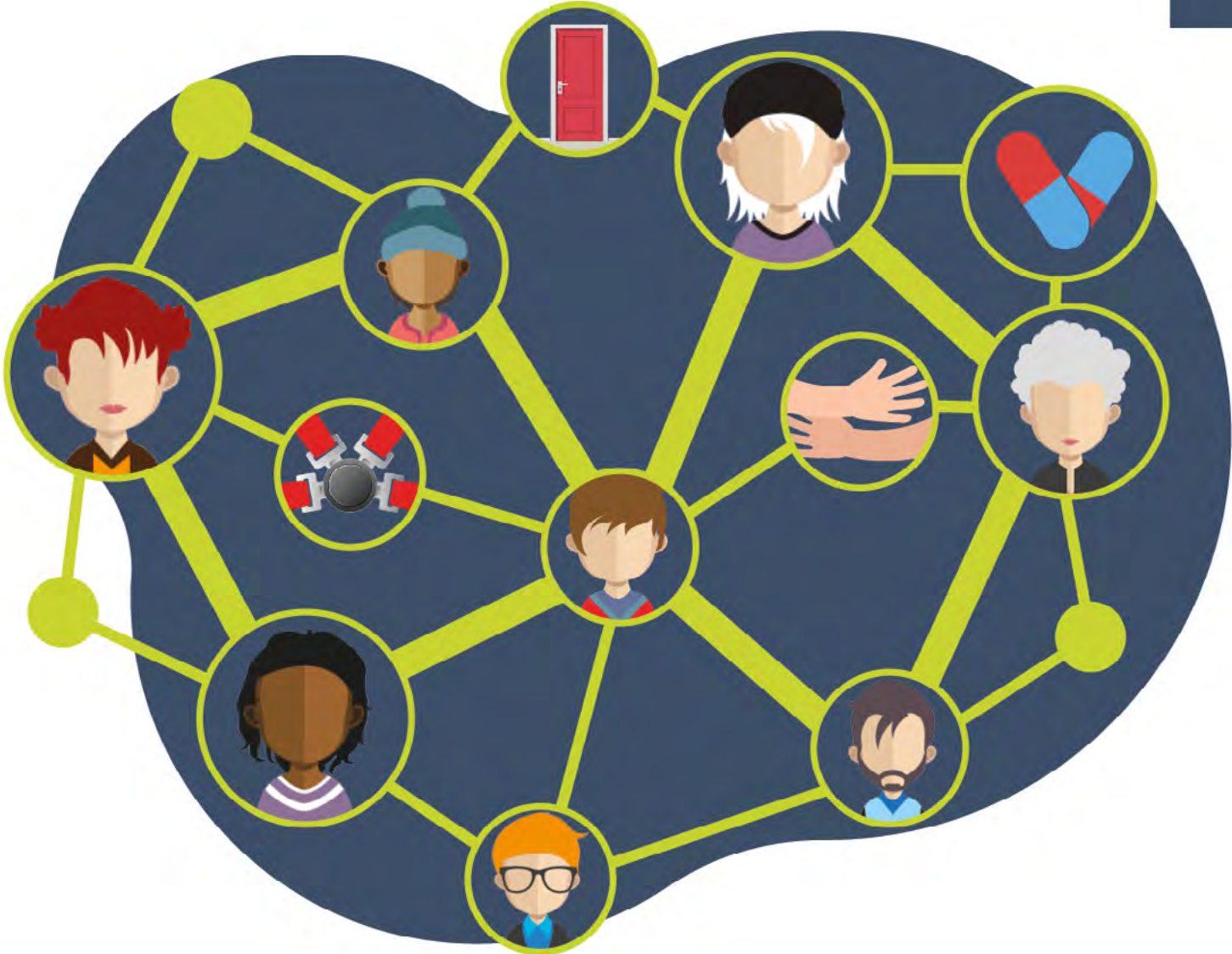


Cynllunio ffyrdd diogel o gefnogi plant, pobl ifanc ac oedolion

Y Fframwaith ar gyfer Lleihau Arferion Cyfyngol 2021



Mae Llywodraeth Cymru eisiau i bawb gael cefnogaeth gan wasanaethau, mewn ffordd ddiogel.

Mae angen help gwasanaethau ar bawb ar ryw adeg yn eu bywyd.

Weithiau mae pobl sy'n defnyddio **gwasanaethau** yn ymddwyn mewn ffyrdd a allai achosi niwed.

Weithiau mae **darparwyr** yn defnyddio arferion cyfyngol i atal pobl rhag brifo eu hunain neu rhag brifo eraill.

Rydym am i bobl gael eu parchu. Nid ydym am iddynt gael eu brifo neu deimlo cywilydd.

Felly, rydym wedi ysgrifennu'r fframwaith hwn. Mae'n cynnwys camau i leihau pa mor aml mae arferion cyfyngol yn cael eu defnyddio. Mae ar gyfer darparwyr yng Nghymru.

Gall **gwasanaethau** gynnwys:

- gofal plant
- addysg
- gofal cymdeithasol
- gofal iechyd
- gofal maeth.

Gall **darparwyr** gynnwys:

- awdurdodau lleol
- sefydliadau
- busnesau.



Beth yw arferion cyfyngol?

Gall arfer cyfyngol fod yn:



gorfforol – dal rhywun fel na allant symud



cemegol – meddygaeth i dawelu rhywun neu eu gwneud yn gysglyd



amgylcheddol – atal rhywun rhag mynd i leoedd neu fynd ag eitemau i ffwrdd



mecanyddol – strapiau neu ddillad



neilltuaeth – amser ar ei ben ei hun



gwahanu tymor hir – cadw rhywun i ffwrdd oddi wrth eraill.

✓ Dylai arferion cyfyngol:

- fod yn gyfreithlon
- fod ar y lefel isaf sydd ei hangen i atal niwed
- fod yr opsiwn olaf ar ôl rhoi cynnig ar bethau eraill.

✗ Ni ddylai arferion cyfyngol:

- ddefnyddio grym diangen
- achosi poen
- achosi embaras
- fod yn amharchus
- gosbi pobl.

Beth mae hyn yn ei olygu i **ddarparwyr**?

Mae'r fframwaith newydd yn helpu darparwyr i gefnogi pobl yn well.

Dylai pawb sy'n comisiynu (yn talu am) neu'n darparu gwasanaeth:

- sicrhau mai hawliau dynol yw canolbwynt y cymorth
- cynnwys defnyddwyr gwasanaeth a'u teuluoedd mewn cynllunio cymorth
- trafod pryd a sut y gellid defnyddio arferion cyfyngol
- cefnogi a hyfforddi staff yn y ffyrdd iawn
- dod o hyd i ffyrdd cadarnhaol i ddelio ag ymddygiad heriol
- defnyddio arferion cyfyngol yn llai aml.



Hawliau

Mae gan bawb hawliau. Mae hawliau dynol yn perthyn i bob person yn y byd, o'i eni hyd at farwolaeth. Maen nhw'n dechrau gyda thrin pobl ag urddas, tegwch a pharch. Rhaid i staff amddiffyn hawliau pobl wrth ddelio ag ymddygiad heriol.

Nodir hawliau dynol yn **Neddf Hawliau Dynol 1998**.

Nodir hawliau plant yng **Nghonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (NCUHP)**.

Beth mae hyn yn ei olygu i **chi**?

Mae'r fframwaith newydd yn helpu pawb i gael yr un parch a gofal, waeth lle y maent yn byw yng Nghymru.

Dylai gwasanaethau:

- eich cynnwys chi a'ch teulu mewn penderfyniadau a **chynlluniau cymorth**
- gwneud yn siŵr bod gennych chi **eiriolwr** os oes angen un arnoch chi
- trafod sut i osgoi sefyllfaoedd lle gellid defnyddio arferion cyfyngol
- trafod sut y mae arferion cyfyngol yn gwneud ichi deimlo
- trafod ffyrdd i osgoi eu defnyddio yn y dyfodol
- rhoi gwybodaeth am beth i'w wneud os ydych chi eisiau cwyno am sut y mae arferion cyfyngol yn cael eu defnyddio.

Mae **chynlluniau cymorth** yn nodi'r cymorth mae pobl yn ei gael a beth sy'n digwydd os oes ymddygiad heriol.


Eiriolwr – rhywun ar eich ochr chi sy'n sicrhau bod pobl yn eich clywed chi.



Gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth


Awtistiaeth Cymru

I gael gwybodaeth, cyngor a chyfarwyddyd


 [Awtistiaeth Cymru | Autism Wales | Tîm Awtistiaeth Cenedlaethol](#)

C.A.L.L

Yn cynnig cefnogaeth emosiynol a gwybodaeth am lechyd Meddwl a materion cysylltiedig i bobl Cymru.

 [callhelpline.org.uk](#)

 0800 132 737

 Tecstiwch 'help' i: 81066

Comisiynydd Plant Cymru

Gwasanaeth archwilio a chynghori cyfrinachol, rhad ac am ddim os yw rhywun yn teimlo bod plentyn wedi'i drin yn annheg.


 [complantcymru.org.uk](#)

 01792 765600 or 0808 801 1000


Llinell Gymorth Dementia Cymru

Yn cefnogi'r rheini sy'n byw â Dementia a'u Gofalwyr.

 [callhelpline.org.uk/Dementia-Helpline.asp](#)

 0808 808 22355


Llinell Gymorth Anabledd Dysgu Cymru

 [wales.mencap.org.uk/cy](#)

 0808 8000 300

Tîm Llwyth Achosion Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Help a chefnogaeth i bobl 60+ oed.

 [olderpeoplewales.com/cy](#)

 03442 640 670 neu 029 20445030

 [ask@olderpeoplewales.com](#)

Diolch am ddarllen hwn.

Os ydych chi eisiau cael rhagor o wybodaeth am y fframwaith:

 safeguardingandadvocacy@gov.wales

