



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Fframwaith Lleihau Arferion Cyfyngol, 2021

Mae Llywodraeth Cymru am sicrhau bod plant ac oedolion yng Nghymru yn cael gwrandawriad, yn cael eu cynnwys mewn penderfyniadau sy'n effeithio ar eu bywydau, yn cael y cymorth sydd ei angen arnynt ar yr adeg gywir ac yn cael cyfleoedd i gyrraedd eu nodau. Mae'r wybodaeth hon ar gyfer plant ac oedolion, eu teuluoedd, eu gofalwyr a phobl sy'n bwysig iddynt.

Arferion cyfyngol yw ffyrdd o atal pobl rhag gwneud yr hyn y maent am ei wneud. Gallant gynnwys llawer o weithredoedd gwahanol, fel atal rhywun yn gorfforol rhag gwneud rhywbeth drwy eu rhwystro, defnyddio meddyginiaeth i'w hatal rhag gwneud rhywbeth neu wneud iddynt aros mewn lle i ffwrdd oddi wrth bobl eraill.

Weithiau defnyddir arferion cyfyngol mewn gwaith gyda phlant ac oedolion mewn gofal plant, addysg, gofal cymdeithasol a gwasanaethau iechyd yng Nghymru. Dim ond fel y dewis olaf pan fydd angen atal rhywun rhag gwneud rhywbeth a allai eu niweidio hwy neu eraill y dylai hyn ddigwydd. Nid yw arferion cyfyngol yn gwella ansawdd bywyd pobl, gallant achosi anaf corfforol a niwed emosiynol

Mae Llywodraeth Cymru am sicrhau bod pobl sy'n talu am ofal plant, addysg, gofal cymdeithasol a gwasanaethau iechyd yng Nghymru, neu'n eu darparu, yn deall y ffyrdd gorau o leihau'r defnydd o arferion cyfyngol. Y rheswm am hyn yw ein bod yn gwybod y gall arferion cyfyngol beri gofid mawr i bobl ac y gallant achosi niwed.

Rydym am i bawb sy'n gweithio gyda phlant ac oedolion yng Nghymru weithio mewn ffordd sy'n parchu hawliau dynol y bobl y maent yn gweithio gyda nhw. Un ffordd bwysig o leihau arferion cyfyngol yw i sicrhau bod cynlluniau'n cael eu rhoi ar waith sy'n gwella llesiant ac yn helpu i ddiwallu anghenion pobl er mwyn atal sefyllfaoedd lle mae pobl yn ymddwyn mewn ffordd a allai eu niweidio hwy neu eraill.

Beth mae hyn yn ei olygu i bobl sy'n talu am (yn comisiynu) neu'n darparu gofal plant, addysg, gofal cymdeithasol a gwasanaethau iechyd yng Nghymru?

Mae Llywodraeth Cymru wedi gofyn i bobl sy'n talu am (yn comisiynu) neu'n darparu gofal plant, addysg, gofal cymdeithasol a gwasanaethau iechyd yng Nghymru feddwl am eu polisïau a'u ffyrdd o weithio i sicrhau eu bod:

- Yn hyrwyddo hawliau dynol.

- Yn cynnwys plant ac oedolion, y bobl sy'n bwysig iddynt a'r bobl sy'n eirioli drostynt wrth wneud cynlluniau i osgoi sefyllfaoedd lle gellid defnyddio arferion cyfyngol oherwydd bod pobl yn ofni y bydd rhywun yn cael ei niweidio.
- Cefnogi'r bobl sy'n gweithio mewn gwasanaethau i weithio mewn ffordd sy'n lleihau'r defnydd o arferion cyfyngol.

Beth y mae hyn yn ei olygu i blant ac oedolion sy'n defnyddio gwasanaethau ac i'r bobl sy'n bwysig iddynt?

Dylai gwasanaethau wneud cynlluniau gyda chi, y bobl sy'n bwysig i chi fel eich teulu a chyda'ch eiriolwr os oes gennych chi un er mwyn:

- deall y ffyrdd gorau o osgoi sefyllfaoedd lle gellid defnyddio arferion cyfyngol oherwydd bod pobl yn ofni y bydd rhywun yn cael ei niweidio;
- deall sut mae arferion cyfyngol yn gwneud i chi deimlo a sut y gallant weithio gyda chi i osgoi sefyllfaoedd yn y dyfodol lle gellid defnyddio arferion cyfyngol;
- rhoi gwybodaeth i chi am bwy i siarad â nhw os ydych chi'n poeni am y defnydd o arferion cyfyngol arnoch chi neu eraill.

Eiriolwr yw rhywun a fydd yn dy helpu i wneud yn siŵr bod dy lais di'n cael ei glywed pan fyddi di'n teimlo nad oes unrhyw un yn gwrando ar dy farn di.

Gofynnwch i'r gwasanaeth rydych chi neu rywun rydych chi'n gofalu amdano yn ei ddefnyddio am y gwaith maen nhw'n ei wneud neu eisoes wedi'i wneud i leihau'r defnydd o arferion cyfyngol.

Gwybodaeth, Cyngor a Chymorth

Awtistiaeth Cymru – Gwybodaeth am gysylltu â'r Arweinydd Awstistiaeth Lleol lle rydych yn byw i gael gwybodaeth, cyngor ac arweiniad.

[Adnoddau/cysylltiadau pellach - Awstistiaeth Cymru | Tîm Awstistiaeth Cenedlaethol](#)

C.A.L.L – Llinell gymorth iechyd meddwl i Gymru – Yn cynnig cefnogaeth emosiynol a gwybodaeth am Iechyd Meddwl a materion cysylltiedig i bobl Cymru.

[C.A.L.L. Llinell Gymorth Iechyd Meddwl - Llinell Gyngor a Gwrando'r Gymuned \(callhelpline.org.uk\)](#)

Rhadffôn: 0800 132 737

Anfonwch 'help' i: 81066

Comisiynydd Plant Cymru – Mae eu gwasanaeth Ymchwiliadau a Chyngor yn rhad ac am ddim ac yn gyfrinachol. Mae yno i gynghori a chefnogi plant a phobl ifanc neu'r rhai sy'n gofalu amdanynt os ydynt yn teimlo bod plentyn wedi cael ei drin yn annheg. [Ymchwiliadau a Chyngor – Comisiynydd Plant Cymru \(complantcymru.org.uk\)](http://complantcymru.org.uk)

Ffôn: 01792 765600, **Rhadffôn:** 0808 801 1000

Llinell Gymorth Dementia Cymru - Mae'r llinell gymorth yn cynnig cymorth i unrhyw un sy'n gofalu am rywun â Dementia yn ogystal ag aelodau eraill o'r teulu neu ffrindiau. Bydd y gwasanaeth hefyd yn helpu ac yn cefnogi'r rhai sydd wedi cael diagnosis o Dementia.

[Llinell Gymorth Dementia Cymru - Cefnogi'r rhai sy'n byw gyda Dementia a'u Gofalwyr \(callhelpline.org.uk\)](http://callhelpline.org.uk)

Rhif ffôn: 0808 808 22355

Llinell Gymorth Anabledd Dysgu Cymru: Ar gael i bawb yng Nghymru, p'un a ydych yn berson ag anabledd dysgu, yn aelod o'r teulu neu'n ffrind.

Mencap Cymru

Rhif ffôn: 0808 8000 300

Tîm Gwaith Achos Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru: Cymorth a chefnogaeth i bobl 60+ oed yng Nghymru sy'n wynebu problemau gyda gwasanaethau fel iechyd, gofal cymdeithasol, gwasanaethau cymunedol neu dai. [Cymorth a Chefnogaeth \(olderpeoplewales.com\)](http://Cymorth a Chefnogaeth (olderpeoplewales.com))

Ffôn: 03442 640 670 neu 029 20445030 **E-bost:** ask@olderpeoplewales.com