Rhif: WG38962

Llywodraeth Cymru
Dogfen Ymgynghori

Fframwaith ar gyfer 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.

Mae’r ddogfen yma ar gael yn Saesneg hefyd.
This document is also available in English.

OGL © Hawlfraint y Goron

Fframwaith ar gyfer Lleihau Arferion Cyfyngol

Cynnwys

Cyflwyniad — Tudalen 4

Pennod 1 – Fframwaith hawliau dynol ar gyfer lleihau arferion cyfyngol — Tudalen 7

Pennod 2 – Cymorth ymddygiad cadarnhaol — Tudalen 9

Pennod 3 – Egwyddorion ar gyfer ymarfer sy'n cynorthwyo i leihau arferion cyfyngol — Tudalen 12

Pennod 4 – Egwyddorion ar gyfer arferion cyfyngol — Tudalen 20

Geirfa – Tudalen 23

Atodiadau - Tudalen 34

Mae'r fframwaith hwn yn berthnasol ar draws y sectorau gofal plant, addysg, iechyd a gofal cymdeithasol, felly mae rhai termau cyffredinol yn cael eu defnyddio yn y polisi drwyddo draw.

Sefydliadau: Pan fyddwn yn cyfeirio at **sefydliadau** mae hyn yn cynnwys ysgolion, darparwyr gofal cymdeithasol a darparwyr gofal iechyd, asiantaethau gofal maeth a lleoliadau gofal plant cofrestredig.

Canolbwyntio ar yr unigolyn: Pan fyddwn yn defnyddio'r term **canolbwyntio ar yr unigolyn** mae hyn yn cynnwys plant hefyd.

Unigolyn neu bobl: Pan fyddwn yn defnyddio'r termau **unigolyn** neu **bobl** mae hyn yn cynnwys pob plentyn (hyd at 18 oed) ac oedolyn (18 oed a throsodd).

Arferion cyfyngol:
'Mae arferion cyfyngol yn amrywiaeth eang o weithgareddau sy'n atal unigolion rhag gwneud pethau y maen nhw am eu gwneud neu'n eu hannog i wneud pethau nad ydynt am wneud. Gallant fod yn amlwg iawn neu'n gynnil iawn.' (Cyngor Gofal Cymru, 2016)

Mae'r term hwn yn cwmpasu ystod ehangach o weithgareddau sy'n cyfyngu pobl, yn cynnwys ataliaeth.

Ataliaeth:
'Gweithred sy'n cael ei chyflawni gyda'r nod o atal symudedd, rhyddid a/neu ryddid unigolyn i weithredu'n annibynnol' (Llywodraeth Cymru, 2016a)

Mae'n cynnwys:

- ataliaeth gorfforol
- ataliaeth gemegol
- ataliaeth amgylcheddol
- ataliaeth fecanyddol
- arwahaniad neu ynysu gorfodol
- gwahanu hirdymor
- gorfodaeth

Cynllun Personol: Yn y fframwaith hwn mae'r term 'cynllun personol' yn cynnwys cynllun gofal a chymorth, cynllun gofal a thriniaeth, cynllun ar gyfer plentyn mewn lleoliad gofal plant a/neu gynllun addysg unigol.[1]

Ymarferwyr: Pan fyddwn yn cyfeirio at ymarferwyr rydym yn golygu pawb sy'n cael eu talu i weithio gyda phobl mewn lleoliadau gofal plant, addysg, gofal cymdeithasol ac iechyd, yn

[1]Gellir darparu cynlluniau addysg unigol fel rhan o drefniadau cyfredol o dan God Ymarfer Anghenion Addysgol Arbennig Cymru. Bydd y trefniadau hyn yn cael eu disodli fel rhan o'r broses o weithredu cynlluniau datblygu unigol yn raddol o dan Ddeddf Anghenion Dysgu Ychwanegol a'r Tribiwnlys Addysg (Cymru) 2018. Nod y Fframwaith hwn yw llywio ymarfer mewn perthynas â chynlluniau addysg unigol lle maent yn bodoli o dan drefniadau cyfredol a chynlluniau datblygu unigol o dan drefniadau newydd wrth iddynt gael eu gweithredu.

cynnwys gweithwyr asiantaeth neu sesiynol. At ddibenion y fframwaith hwn, mae'r term ymarferwyr hefyd yn cynnwys gofalwyr maeth, gofalwyr lleoliadau oedolion a gwarchodwyr plant cofrestredig ond **nid** gofalwyr di-dâl.

Cyflwyniad

1. Nod y fframwaith hwn yw hyrwyddo mesurau ac arferion a fydd yn arwain at leihau arferion cyfyngol. Mae'r fframwaith yn ceisio sicrhau hefyd bod unrhyw arferion cyfyngol sy'n cael eu defnyddio'n seiliedig ar gynllunio sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, o fewn cyd-destun y lleoliad gwasanaeth ac mewn ffordd sy'n diogelu'r unigolyn, y rhai mae'n rhyngweithio â nhw, a'r rhai sy'n darparu gwasanaethau iddo.

2. Er mwyn cyflawni nodau'r fframwaith hwn, dylai sefydliadau ganolbwyntio ar dair elfen:

- Atal yr angen am arferion cyfyngol drwy ddatblygu strategaethau lleihau a thrwy hyrwyddo dull o weithredu seiliedig ar hawliau dynol, er enghraifft, cymorth ymddygiad cadarnhaol (PBS).

- Gweithio gydag unigolion i leihau lefel ymateb pan fo angen posibl am arfer cyfyngol yn cael ei nodi fel rhan o'r broses gynllunio ac ymarfer sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn.

- Pan fo sefyllfaoedd sy'n gofyn am arfer cyfyngol yn cael eu nodi fel rhai na ellir eu hosgoi, sicrhau bod yna gynllunio a hyfforddiant ymlaen llaw i sicrhau diogelwch pawb sy'n ymwneud â'r sefyllfa.

Pwrpas y fframwaith

3. Mae Llywodraeth Cymru'n ystyried y dylai'r canllawiau mae'n eu cyhoeddi ar arferion cyfyngol sicrhau bod y rhai sy'n gweithio gyda phlant ac oedolion mewn lleoliadau gofal plant, iechyd, addysg a gofal cymdeithasol yn rhannu fframwaith cyffredin o egwyddorion a disgwyliadau a gaiff eu llywio gan ddull o weithredu sy'n mynd ati i hyrwyddo hawliau dynol.

4. Mae Llywodraeth Cymru'n glir y dylai defnyddio arferion cyfyngol ac ataliaeth fod o fewn cyd-destun y Confensiwn Ewropeaidd ar Hawliau Dynol ac yn unol â'r egwyddorion a ddisgrifir yn y *Fframwaith Hawliau Dynol ar gyfer Ataliaeth* a gyhoeddwyd gan y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol.

5. Mae'r dull o weithredu a gyflwynir yn y fframwaith hwn yn ceisio hyrwyddo'r hawliau a'r egwyddorion sydd yng Nghonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (UNCRC); Egwyddorion y Cenhedloedd Unedig ar gyfer Pobl Hyn a Chonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Unigolion ag Anableddau.

6. Bwriedir i'r fframwaith ddarparu gwybodaeth i gomisiynwyr gwasanaethau a darparwyr gwasanaethau, a dylent gyfeirio at y fframwaith wrth lunio polisïau a gweithdrefnau, adolygu trefniadau presennol a threfnu neu gomisiynu hyfforddiant. **Nid** yw'r fframwaith yn rhoi cyngor ar gamau gweithredu unigol sy'n ofynnol o dan amgylchiadau penodol neu mewn lleoliadau gwasanaeth penodol, ac nid yw'n argymell dulliau penodol o ataliaeth.

7. Mae'r Fframwaith hwn yn anstatudol. Fodd bynnag, mae'n nodi disgwyliadau Llywodraeth Cymru ar gyfer polisi ac ymarfer wrth leihau arferion cyfyngol mewn lleoliadau gofal plant, addysg, iechyd a gofal cymdeithasol fel rhan o ddull o weithredu sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn. Felly, bydd yr Arolygiaethau: Estyn, Arolygiaeth Iechyd Cymru ac Arolygiaeth Gofal Cymru'n ystyried cydymffurfiaeth â'r dull o weithredu sydd yn y Fframwaith pan fyddant yn cynnal arolygiadau.

8. Mae'r fframwaith hwn yn disodli'r Fframwaith ar gyfer Polisi ac Arferion o ran Ymyriad Corfforol Cyfyngol, Llywodraeth Cynulliad Cymru (2005).

Deddfwriaeth a pholisïau perthnasol

- Deddf Anghenion Dysgu Ychwanegol a'r Tribiwnlys Addysg (Cymru) 2018 (fel y daw gofynion i rym)
- Deddf Cydraddoldeb 2010
- Deddf Galluedd Meddyliol 2005
- *Deddf Iechyd Meddwl 1983: Cod Ymarfer Cymru* (Llywodraeth Cymru, 2016)
- Deddf Unedau Iechyd Meddwl (Defnyddio Grym) 2018
- Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014
- Rhan 4 o God Ymarfer (Diwallu Anghenion), Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014
- Cod Ymarfer Anghenion Addysgol Arbennig Cymru 2004
- Cod Anghenion Dysgu Ychwanegol (fel y daw gofynion i rym)
- Dyletswydd Cydraddoldeb y Sector Cyhoeddus, Deddf Cydraddoldeb 2010 a149
- Gweithio gyda'n Gilydd i Ddiogelu Pobl Cyfrol 1: Cyflwyniad a Throsolwg (Llywodraeth Cymru, 2016b)
- Gweithio gyda'n Gilydd i Ddiogelu Pobl Cyfrol 5: Ymdrin ag Achosion Unigol i Amddiffyn Plant sy'n Wynebu Risg (Llywodraeth Cymru, 2018b)
- Gweithio gyda'n Gilydd i Ddiogelu Pobl Cyfrol 6: Ymdrin ag Achosion Unigol i Amddiffyn Oedolion sy'n Wynebu Risg (Llywodraeth Cymru, 2018c)
- Rheoliadau Gwarchod Plant a Gofal Dydd (Cymru) (fel y'u diwygiwyd) 2010
- Ymyriad diogel ac effeithiol – defnyddio grym rhesymol a chwilio am arfau (Canllawiau Llywodraeth Cymru, 2013)
- Anabledd Dysgu: Rhaglen Gwella Bywydau (Llywodraeth Cymru, 2018a)
- Law yn Llaw at Iechyd Meddwl (Llywodraeth Cymru, 2012)
- Safonau Gofynnol Cenedlaethol ar gyfer Gofal Plant Rheoleiddiedig hyd at 12 oed (Ebrill 2016)

9. Nid yw hon yn rhestr derfynol a dylai lleoliadau sicrhau eu bod yn gwybod am y gofynion statudol diweddaraf a roddir arnynt drwy ddeddfwriaeth a chanllawiau.

10. Mae deddfwriaeth a pholisïau Llywodraeth Cymru'n ceisio hyrwyddo dull o weithredu sy'n seiliedig ar hawliau wrth weithio gyda phlant ac oedolion, Mae hyn yn golygu cynnwys pobl mewn penderfyniadau am y cymorth a'r gwasanaethau maent yn eu derbyn a'r canlyniadau maent am eu cyflawni. Mae'n golygu cynllunio hefyd i ddiwallu

anghenion mewn ffordd sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn sy'n hybu llesiant a'r cyfleoedd i unigolion sicrhau eu hawliau.

11. Un o oblygiadau hyn oran ymarfer yw'r angen i gynllunio gyda, ac ar gyfer, pobl fel bo mesurau ar waith i atal a lleihau'r defnydd o ataliaeth ac arferion cyfyngol eraill.

Pennod 1

Fframwaith hawliau dynol ar gyfer lleihau arferion cyfyngol

12. Hawliau dynol yw'r hawliau sylfaenol a'r rhyddid sydd gan bob unigolyn yn y byd. Maent yn seiliedig ar egwyddorion craidd fel urddas, tegwch, cydraddoldeb, parch ac ymreolaeth. Mae hawliau dynol yn berthnasol i fywyd bob dydd. Maent yn amddiffyn rhyddid pobl i reoli eu bywyd eu hunain, i gymryd rhan yn effeithiol mewn penderfyniadau a wneir gan awdurdodau cyhoeddus sy'n effeithio ar eu bywydau, ac i dderbyn gwasanaethau teg a chyfartal gan awdurdodau cyhoeddus.

13. Dylai'r defnydd o unrhyw arferion cyfyngol yn cynnwys ataliaeth gyd-fynd â'r egwyddorion a ddisgrifir yn *Fframwaith Hawliau Dynol ar gyfer Ataliaeth* a gyhoeddwyd gan y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol (2019).

14. Mae Fframwaith y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol yn diffinio ataliaeth fel:

    'Gweithred sy'n cael ei chyflawni gyda'r nod o atal symudedd, rhyddid a/neu ryddid unigolyn i weithredu'n annibynnol.' (Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol, 2019)

15. Gall y term ataliaeth gyfeirio at nifer o weithredoedd gwahanol (er enghraifft, ataliaeth gorfforol, ataliaeth gemegol, ataliaeth fecanyddol, arwahaniad, ataliaeth gymdeithasol, ataliaeth seicolegol, a gwahanu hirdymor (gweler yr eirfa am ddiffiniadau)). Nid yw ataliaeth yn gofyn am ddefnyddio grym o reidrwydd, gall gynnwys camau sy'n ymyrryd hefyd, er enghraifft symud ffrâm gerdded rhywun allan o gyrraedd.

16. Gall unrhyw ddull o ataliaeth ymyrryd â hawliau dynol sylfaenol unigolyn ac mae gan bawb ddyletswydd i barchu hawliau dynol. Mae'n rhaid i unrhyw weithred o ataliaeth fod yn **gyfreithlon, yn gymesur** a bod yr **opsiwn lleiaf cyfyngol** sydd ar gael.

17. Y ffordd orau o osgoi arferion cyfyngol yn cynnwys ataliaeth yw gweithio mewn modd ataliol a diwallu anghenion cyn i argyfwng godi. Fodd bynnag, efallai y bydd yna adegau prin pan na ellir osgoi hyn. Mae'n rhaid i unrhyw ddefnydd o arferion cyfyngol a ragwelir gael ei gynllunio a'i adolygu'n rheolaidd (Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol, 2019). Mae Adran 5 yn nodi sut i ddefnyddio arferion cyfyngol yn cynnwys ataliaeth yn gyfreithlon ac o dan ba amgylchiadau y gellid ei ddefnyddio. **Nid yw defnyddio ataliaeth i fychanu, diraddio neu gosbi pobl byth yn gyfreithlon.**

18. Mae hawliau dynol ar gyfer pawb, yn gyfartal. Mewn rhai amgylchiadau efallai y bydd rhai unigolion mewn mwy 'o risg' o wynebu achos sylfaenol o dorri eu hawliau dynol oherwydd eu profiad o drawma neu wahaniaethu. Mae'n rhaid i hawliau dynol fod yn hygyrch i bobl allu manteisio ar yr hawliau hynny. Mae hyn yn golygu bod rhaid trin rhai unigolion yn wahanol fel y gallant gael yr un hawliau ag eraill.

19. Gall rhai arferion cyfyngol beri gofid mawr i bobl sydd â hanes o drawma, sydd â rhwystrau cyfathrebu, neu wahaniaethau eraill, a gall rhai sefyllfaoedd fod yn heriol a niweidiol iawn iddynt. Dylid ystyried y nodweddion hyn – sy'n cael eu deall fel 'nodweddion bregus' weithiau – wrth ddeall beth yw'r ffordd orau o amddiffyn hawliau dynol unigolion o'r fath.

20. Dylai sefydliadau:

- Sicrhau bod polisi clir ar waith ar gyfer yr holl weithwyr sy’n eu helpu i ddeall eu dyletswyddau o dan fframweithiau cyfreithiol a hawliau dynol;
- egluro, mewn polisi o’r fath, ymrwymiad y sefydliad i leihau’r defnydd o unrhyw arferion cyfyngol;
- sicrhau bod yr holl weithwyr yn ymwybodol o’r polisi ac yn deall yr effaith a fwriedir ar eu hymarfer.

21. Dim ond o fewn y fframweithiau cyfreithiol priodol y dylid defnyddio arferion cyfyngol ac ataliaeth, a dylai pob asiantaeth sicrhau eu bod yn ymwybodol o baramedrau’r ddeddfwriaeth a’r canllawiau sy’n berthnasol iddyn nhw ac yn eu gweithredu, i’r bobl maent yn eu cefnogi ac yn darparu gwasanaethau iddynt.

Pennod 2
Cymorth ymddygiad cadarnhaol

22. Mae gweithio i leihau arferion cyfyngol yn cynnwys mabwysiadu dulliau ataliol eraill; un dull allweddol yw cymorth ymddygiad cadarnhaol (PBS). Mae cymorth ymddygiad cadarnhaol wedi datblygu dros y 25 mlynedd diwethaf ac yn fframwaith aml-elfen sy'n seiliedig ar dystiolaeth ar gyfer cefnogi pobl sydd ag ymddygiad heriol, neu sydd mewn perygl o ddatblygu hynny. Mae'n canolbwyntio'n bennaf ar wella ansawdd bywyd drwy ddeall y rhesymau pam y gallai unigolyn ddefnyddio ei ymddygiad i gyfathrebu ac i sicrhau bod ei anghenion yn cael eu diwallu; yna defnyddio'r ddealltwriaeth hon i ddatblygu cymorth gwell, i gefnogi canlyniadau cadarnhaol, a gwella'r gwasanaethau mae unigolion yn eu derbyn.

23. Mae cymorth ymddygiad cadarnhaol yn cael ei ystyried yn arfer gorau. Mae wedi'i ddiffinio a'i ddisgrifio mewn amryw o astudiaethau dros y blynyddoedd, a gellir ei grynhoi mewn pedair elfen (MacDonald et al, i ddod):

    - *Mae cymorth ymddygiad cadarnhaol yn canolbwyntio ar wella ansawdd bywyd*. Nod pwysicaf cymorth ymddygiad cadarnhaol yw gwella ansawdd bywyd; mae hwn yn ymrwymiad diamod nad oes lle i'w drafod, waeth beth fo'r diagnosis, lleoliad neu ymddygiad. Y nod yw gwella bywyd yr unigolyn fel na fydd yn gweld cymaint o angen i ddefnyddio ymddygiad heriol.

    - *Mae cymorth ymddygiad cadarnhaol yn seiliedig ar werthoedd penodol*. Mae'n canolbwyntio ar yr unigolyn a dim ond yn defnyddio ymyriadau sy'n parchu urddas yr unigolyn ac yn cefnogi llai o ddefnydd o arferion cyfyngol. Mae yna ymrwymiad i gyd-gynhyrchu canllawiau ar gymorth ymddygiad cadarnhaol, gan ystyried safbwyntiau'r bobl y gwneir cynlluniau ar eu cyfer a'r rhai sy'n gofalu amdanynt a'u teuluoedd. Dyw dulliau cosbi byth yn cael eu defnyddio mewn cymorth ymddygiad cadarnhaol.

    - *Mae cymorth ymddygiad cadarnhaol yn defnyddio adnoddau i ddeall beth yw ystyr ymddygiad yr unigolyn.* Mae hyn yn cynnwys defnyddio adnoddau asesu i ganfod yr ystyr i'r unigolyn a chanllawiau ar gymorth ymddygiad cadarnhaol i sicrhau bod anghenion pobl yn cael eu deall a'u diwallu mewn ffyrdd mwy diogel. Mae teuluoedd yn ffynhonnell wybodaeth dda'n aml o ran darparu dealltwriaeth am anghenion cyfathrebu ac ystyr ymddygiad eu plentyn. Mae cymorth ymddygiad cadarnhaol yn cefnogi'r defnydd o ddull o ymarfer sy'n seiliedig ar ddata ac mae hyn yn ddefnyddiol o ran lleihau arferion cyfyngol.

    - *Mae cymorth ymddygiad cadarnhaol yn ddull system gyfan*. Mae ar ei fwyaf effeithiol a llwyddiannus pan mae'n cael ei weithredu ar draws gwasanaeth neu sefydliad cyfan, yn hytrach nag ar gyfer un unigolyn. Mae sawl elfen iddo hefyd ac yn aml bydd yn golygu addasu amgylchedd cyfan yr unigolyn i ddiwallu ei anghenion yn well a sicrhau ei fod yn gallu datblygu sgiliau newydd a chael mwy o gyfleoedd. Mae cymorth gweithredol yn elfen bwysig o gymorth ymddygiad cadarnhaol gan ei fod yn galluogi unigolion i ymgysylltu mwy a chael mwy o ddewis yn eu bywyd bob dydd.

Mae rhagor o wybodaeth a dolenni i adnoddau am gymorth ymddygiad cadarnhaol, yn cynnwys fframweithiau cymhwysedd, fframweithiau datblygu'r gweithlu a safonau hyfforddi ar wefan y PBS Alliance (gweler http://www.bild.org.uk/about-bild/aboutbild/pbsalliance/).

24. Dylai unrhyw un sydd mewn perygl o wynebu arferion cyfyngol oherwydd ymddygiad heriol gael asesiad sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn a fydd yn ceisio canfod pwrpas yr ymddygiad.

25. Dylai unrhyw un sydd mewn perygl o arferion cyfyngol gael canllawiau cymorth ymddygiad cadarnhaol (neu ddull cadarnhaol cyfwerth sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn). Dylai gynnwys amrywiaeth o strategaethau rhagweithiol, gyda'r nod o wella bywyd yr unigolyn fel ei fod yn gallu cael gafael ar y math o gymorth sydd ei angen arno; a hefyd strategaethau adweithiol, sydd â'r nod o ymdrin ag ymddygiad heriol pan mae'n digwydd, yn cynnwys lleihau risg.

26. Dylai canllawiau cymorth ymddygiad cadarnhaol roi pwyslais ar strategaethau rhagweithiol, yn hytrach na strategaethau adweithiol, a dylai pob strategaeth fod yn gysylltiedig â dealltwriaeth o'r neges sydd wedi'i chynnwys yn yr ymddygiad.

27. Dylai strategaethau rhagweithiol gynnwys newidiadau amgylcheddol, i wneud yr amgylchedd yn fwy addas i'r unigolyn, ac addysgu sgiliau neu ymddygiad newydd, fel bod ymddygiad heriol yn mynd yn llai tebygol.

28. Dylai strategaethau adweithiol gynnwys dewisiadau eraill person-benodol yn lle defnyddio cyfyngiadau, er enghraifft, tynnu sylw, dad-ddwysáu, ildio strategol, gwrando gweithredol, encilio ac ati.

29. Dylai pob gweithiwr sy'n cynorthwyo unigolion sydd mewn perygl o ymddwyn yn heriol a lle defnyddir arferion cyfyngol gael eu hyfforddi'n briodol. Dylai'r hyfforddiant hwn fod yn gynhwysfawr, yn seiliedig ar gymhwysedd, wedi'i gynllunio i gyflwyno gwybodaeth a gwella sgiliau, a dylai gynnwys elfen o hyfforddiant a dysgu seiliedig ar ymarfer. Dylai fod ar lefel briodol i swydd y gweithiwr. Dylai cymorth gan ymarferwyr mwy profiadol i gymhwyso'r hyn a ddysgwyd wrth ymarfer gael ei gyfuno ag unrhyw hyfforddiant ystafell ddosbarth bob amser.

30. Dylid mabwysiadu dull arweinyddiaeth ymarfer i gefnogi'r broses o weithredu cymorth ymddygiad cadarnhaol, gyda phwyslais ar gefnogi gweithwyr yn uniongyrchol, drwy egluro nodau a disgwyliadau, cymell, mentora, rôl-fodelu a darparu adborth i atgyfnerthu perfformiad priodol.

31. Dylid monitro ac adolygu gweithrediad canllawiau cymorth ymddygiad cadarnhaol er mwyn sicrhau eu bod yn cael eu gweithredu fel y bwriadwyd.

32. Dylid adolygu canllawiau cymorth ymddygiad cadarnhaol er mwyn sicrhau eu bod yn dal i ateb y diben ac yn mynd i'r afael ag amgylchiadau ac ymddygiad cyfredol yr unigolyn. Dylai'r adolygiadau hyn gael eu cynnal bob chwe mis o leiaf, ond yn gynt os oes arwydd y byddai adolygiad cynharach yn ddefnyddiol (er enghraifft, mwy o achosion neu ymddygiad heriol, ansawdd bywyd gwael, gweithredu gwael, lefelau uchel o drosiant staff, pryder gan randdeiliaid allweddol).

33. Dylai gofalwyr maeth a gofalwyr lleoliadau oedolion allu cael gafael ar hyfforddiant a chymorth priodol hefyd. Mae cynnwys gofalwyr ochr yn ochr â darparwyr gwasanaethau mewn hyfforddiant yn fuddiol i'r naill grŵp a'r llall.

Pennod 3
Egwyddorion ar gyfer ymarfer sy'n cynorthwyo i leihau arferion cyfyngol

34. Mae tystiolaeth o waith ymchwil ac ymarfer yn awgrymu nifer o feysydd allweddol ar gyfer gweithredu o fewn sefydliadau sy'n awyddus i leihau eu defnydd o arferion cyfyngol (Colton, 2004, 2010; Huckshorn, 2005; Allen, 2011; NASMHPD, 2008). Mae'r elfennau hanfodol hyn yn cynnwys:

    - arweinyddiaeth; cofnodi a chasglu data;
    - datblygu'r gweithlu; cynnwys rhanddeiliaid;
    - cymorth ac adolygu ôl-ddigwyddiad; a strategaethau penodol ar gyfer lleihau ataliaeth.

    Yn aml, mae'r elfennau allweddol hyn ar goll neu wedi'u llygru mewn diwylliannau cyfyngol a chamdriniol.

35. Dylai sefydliadau adolygu eu cynnydd cyfredol ym mhob maes a defnyddio hyn i lywio eu strategaethau lleihau arferion cyfyngol. Mae yna nifer o adnoddau hawdd eu defnyddio ar gael i helpu i gefnogi'r ymarfer hwn (gweler er enghraifft y Restraint Reduction Network, 2019).

36. Mae'r newid diwylliannol o reoli argyfwng i ymarfer sy'n canolbwyntio ar atal a lleihau ac sy'n gwella llesiant yn ymwneud ag ennill calonnau cymaint â meddyliau. Mae angen cynllunio a sylw cyson. Wrth gwrs, mae'r rhan fwyaf o ymarferwyr yn awyddus i osgoi argyfwng drwy weithio'n ataliol, ond pan fydd gwasanaethau ac ymarferwyr o dan bwysau gall y diwylliant droi'n fwy cyfyngol (Paterson, 2004). Gall arferion cyfyngol ymwreiddio a chael eu derbyn yn gyflym fel y ffordd gyffredinol o wneud pethau. Wrth i fywydau unigolion fynd yn fwy cyfyngedig maent yn fwy tebygol o fod yn her i wasanaethau ac mae cylch dieflig yn datblygu. Dylai sefydliadau fyfyrio ar ddiwylliant ac ymarfer a cheisio ymgorffori strategaethau ataliol ac arferion sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn er mwyn creu cylchoedd rhinweddol a all wrthsefyll cyfnodau heriol.

Arweinyddiaeth

37. Dim ond trwy ddull sefydliad cyfan y gellir gweithredu a chynnal trefniadau i leihau arferion cyfyngol yn briodol. Dylid cyflwyno negeseuon am leihau'n glir drwy holl systemau a pholisïau'r sefydliad, y canllawiau llywodraethu a rhaglenni datblygu'r gweithlu. Mae arweinyddiaeth yn cael ei ddisgrifio fel ffactor hanfodol (Allen 2011; Colton 2004, 2010; Huckshorn, 2005) i gefnogi hyn. Mae angen arweiniad ar lefel y sefydliad, lefel gwasanaeth ac yn uniongyrchol wrth ymarfer.

38. Dylai uwch arweinwyr sefydliadau ddatgan eu hymrwymiad a'r camau gweithredu sydd ar waith i leihau arferion cyfyngol. Dylai fod gan y sefydliad strategaeth i leihau arferion cyfyngol sy'n cael ei hadolygu'n rheolaidd gyda chanlyniadau'r adolygiad yn cael eu rhannu. Dylid dathlu unrhyw achos llwyddiannus o leihau ar unrhyw lefel yn y sefydliad. Dylai nodau lleihau fod yn glir mewn datganiadau cenhadaeth a pholisïau, a ddylai gynnwys diffiniadau clir o'r holl arferion cyfyngol.

39. Dylai fod gan uwch arweinwyr wybodaeth am yr ystod a'r amrywiaeth o arferion cyfyngol a ddefnyddir yn y sefydliad. Dylai fod system ar gyfer casglu'r wybodaeth hon ar draws y lleoliad a'r sefydliad cyfan. Dylai uwch arweinwyr fod yn hyderus bod holl aelodau'r gweithlu yn adnabod yr amrywiaeth o arferion cyfyngol a ddefnyddir.

40. Dylai rheolwyr gwasanaethau sicrhau bod yna archwiliadau ac adolygiadau rheolaidd o gyfyngiadau o fewn eu gwasanaethau.

41. Dylai fod arweinydd enwebedig yn y sefydliad ar gyfer lleihau arferion cyfyngol sy'n gyfrifol am oruchwylio a llywodraethu'r gwaith o leihau arferion cyfyngol. Yn ogystal, dylai fod hyrwyddwyr lleihau arferion cyfyngol neu arweinwyr ymarferol mewn gwasanaethau unigol sy'n gyfrifol am rannu a gosod esiampl o arferion da. Dylai fod gan y rolau hyn dasgau, cyfrifoldebau a llinellau adrodd wedi'u diffinio'n glir.

42. Dylai rheolwyr gwasanaethau sicrhau bod y gwaith o fonitro ac adolygu cynlluniau personol unigol yn cynnwys ystyried arferion cyfyngol a gynlluniwyd a chanllawiau lleihau.

43. Mae gan sefydliadau ddyletswydd gofal tuag at ymarferwyr a dylent gydnabod bod straen yn y gweithle'n gallu cael effaith andwyol ar ansawdd ymarfer. Dylai mesurau priodol i gefnogi llesiant y gweithlu fod ar waith.

44. Mae'n rhaid i sefydliadau sicrhau bod ymarferwyr yn deall eu cyfrifoldebau diogelu ac yn gyfarwydd â pholisi a gweithdrefnau diogelu'r sefydliad. Mae'n rhaid hysbysu'r gwasanaethau cymdeithasol neu'r heddlu am faterion diogelu yn unol â gofynion a nodir yng Ngweithdrefnau Diogelu Cymru a chanllawiau perthnasol:

- Gweithio gyda'n Gilydd i Ddiogelu Pobl Cyfrol 1: Cyflwyniad a Throsolwg (Llywodraeth Cymru, 2016b)
- Gweithio gyda'n Gilydd i Ddiogelu Pobl Cyfrol 5: Ymdrin ag Achosion Unigol i Amddiffyn Plant sy'n Wynebu Risg (Llywodraeth Cymru, 2018b)
- Gweithio gyda'n Gilydd i Ddiogelu Pobl Cyfrol 6: Ymdrin ag Achosion Unigol i Amddiffyn Oedolion sy'n Wynebu Risg (Llywodraeth Cymru, 2018c)

45. Dylai unrhyw arwydd bod arferion cyfyngol yn cael eu defnyddio'n amhriodol gael ei gofnodi a'i ystyried fel pryder diogelu. Dylai sefydliadau sicrhau bod ymarferwyr yn ymwybodol o bolisi chwythu'r chwiban y sefydliad.

46. Dylai sefydliadau sicrhau bod unigolion a'u teuluoedd yn derbyn gwybodaeth am eu hawl i wneud cwyn a'r broses berthnasol ar gyfer gwneud cwyn. Dylent dderbyn gwybodaeth glir am sut i fynegi pryder am bryder diogelu hefyd.

Cofnodi a chasglu data

47. Mae arferion casglu data da yn elfen hanfodol mewn unrhyw gynllun lleihau ac yn cefnogi tryloywder. Mae monitro arferion cyfredol yn ddibynnol ar systemau cofnodi cadarn ond hawdd eu defnyddio sy'n cefnogi dadansoddi da. Gellir defnyddio data a gesglir am arferion cyfyngol i nodi llinellau sylfaen, pennu nodau ar gyfer lleihau, monitro materion cydraddoldeb, a thynnu sylw at bryderon a llwyddiannau ar lefel sefydliad, gwasanaeth ac unigolion. I gael rhagor o wybodaeth am y mathau o ddata y

gellir ei gasglu i gefnogi lleihau gweler Bowring (2015) a Choleg Brenhinol y Seiciatryddion (2018).

48. Dylai adnabod a chofnodi arferion cyfyngol fod yn rhan o weithgareddau datblygu parhaus y gweithlu. Dylid gwirio cymhwysedd yn rheolaidd i gefnogi hyn a darparu hyfforddiant ychwanegol pan welir bod angen hynny. Dylid rhoi sylw arbennig i'r iaith a ddefnyddir i ddisgrifio unigolion a digwyddiadau; dylai fod yn wrthrychol, yn gywir a dangos parch.

49. Dylid adolygu a dadansoddi data ar ddefnyddio arferion cyfyngol yn rheolaidd i fonitro tueddiadau. Dylid cael amserlenni sefydliadol a gwasanaeth clir ar gyfer adolygu data arferion cyfyngol, a dylent gynnwys datblygu unrhyw gamau adferol. Mae Atodiad 2 yn cynnwys enghraifft o ofyniad ar gyfer gwybodaeth y dylid ei chofnodi ar ôl defnyddio ataliaeth. Dylai sefydliadau gasglu'r data hwn ar gyfer pob gwasanaeth a sicrhau bod y wybodaeth hon ar gael i'r cyhoedd. Dylent allu dangos eu bod yn defnyddio'r data i lywio strategaethau lleihau.

50. Dylai fod gan unrhyw ddata a gesglir bwrpas clir, h.y. gwella ansawdd bywyd unigolyn, nid cael ei gasglu er mwyn casglu a dim byd arall. Dylid gofyn am gydsyniad os cofnodir gwybodaeth bersonol fel rhan o weithgareddau casglu data yn unol â gofynion GDPR.

51. Os gofynnir i deuluoedd gasglu data i gefnogi cynllun ar gyfer yr unigolyn, dylid datblygu system sy'n canolbwyntio ar y teulu gyda nhw. Dylai fod proses glir ar gyfer nodi unrhyw gymorth ychwanegol os oes ei angen ar ôl casglu a dadansoddi data.

52. Dylai unrhyw anafiadau a gafwyd yn sgil defnyddio atalwyr neu arferion cyfyngol eraill gael eu cofnodi a'u hystyried fel mater diogelu yn unol â pholisi a gweithdrefnau diogelu'r lleoliad neu'r sefydliad.

Datblygu'r gweithlu

53. Dylai pob ymarferydd a gofalwr dderbyn hyfforddiant seiliedig ar werthoedd a chymorth parhaus i ddatblygu sgiliau i weithio mewn fframwaith ataliol. Mae enghreifftiau o fframweithiau ataliol yn cynnwys cymorth ymddygiad cadarnhaol (gweler adran 3), dulliau seiliedig ar adfer, cyfiawnder adferol, Safewards, PACE ac ati, yn ôl yr hyn sy'n berthnasol i wahanol sectorau a sefydliadau.

    Dylai'r hyfforddiant gynnwys y canlynol:
    - dealltwriaeth o ystyr unrhyw ymddygiad a ddisgrifir fel ymddygiad heriol;
    - dealltwriaeth o drawma;
    - hawliau dynol a sut maent yn berthnasol i'r defnydd o arferion cyfyngol;
    - arferion sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn;
    - ymyriadau rhagweithiol sy'n gwella llesiant ac atal ymddygiad heriol;
    - archwilio agweddau a phethau sy'n cael eu priodoli i unrhyw ymddygiad a ddisgrifir fel ymddygiad heriol.

    Dylai cynnwys yr hyfforddiant gyfeirio at bolisi chwythu'r chwiban y sefydliad fel bod pobl yn deall sut i ymateb os ydynt yn credu bod hawliau rhywun yn cael eu torri.

54. Gellir ymgorffori canlyniadau hyfforddiant mewn ymarfer yn rhwyddach os yw arweinwyr ymarfer yn gweithio ochr yn ochr â chydweithwyr llai profiadol ac yn eu hyfforddi.

55. Yn aml caiff mwy o adnoddau eu dyrannu i hyfforddi gweithwyr i ddefnyddio ataliaeth gorfforol na'u hyfforddi i ddefnyddio dulliau ataliol o weithio. Efallai mai dysgu i atal yn gorfforol yw un o'r pethau cyntaf y bydd gweithwyr newydd yn cael eu hyfforddi i'w wneud ac yn cael eu hasesu arno. Mae angen newid diwylliant yma, gan fod blaenoriaethau hyfforddi'n anfon negeseuon cryf i ymarferwyr am yr ymddygiad a ddisgwylir yn y sefydliad. Mae angen i nodau'r sefydliad ar gyfer lleihau fod yn glir o gychwyn y broses sefydlu. Dylai ymarferwyr deimlo'n hyderus a gwybodus fel y gallant adnabod a chwestiynu arferion ataliol diangen. Mae'n fwy tebygol y byddant yn teimlo'n hyderus i wneud hyn mewn diwylliant cefnogol agored, lle mae gan arweinwyr ymarfer medrus ddylanwad da ar werthoedd ac arferion y tîm.

56. Dylai cynnwys hyfforddiant gynnwys cyfraniadau gan bobl sydd â phrofiad mewn bywyd o ataliaeth neu arferion cyfyngol eraill. Mae'n bwysig bod ymarferwyr sy'n defnyddio ataliaeth yn deall effaith ataliaeth ar yr unigolyn sy'n gallu bod yn drawmatig yn aml.

57. Dylai fod gweithgareddau datblygu tîm ac unigol parhaus sy'n archwilio dealltwriaeth ymarferwyr o arferion cyfyngol a strategaethau lleihau, ac adolygu'r defnydd o arferion cyfyngol yn rheolaidd. Dylai diweddariadau ar strategaeth leihau a chenhadaeth y sefydliad fod yn rhan reolaidd o gyfarfodydd tîm.

58. Dylai rheolwyr gadw llygad am arwyddion o ddiwylliant cyfyngol yn datblygu. Dylent hwyluso trafodaeth reolaidd am arferion cyfyngol a chreu amgylchedd lle nad yw'n beio'n digwydd lle mae modd trafod a chwestiynu ymarfer.

59. Dylai pob ymarferydd (yn cynnwys gweithwyr banc ac asiantaeth) y mae disgwyl iddynt ddefnyddio ataliaeth dderbyn hyfforddiant achrededig seiliedig ar gymhwysedd. Dylai ymarferwyr dderbyn hyfforddiant ar ddulliau atal a dad-ddwysáu cyn derbyn hyfforddiant ar ddefnyddio ataliaeth. Ni ddylai ymarferwyr dderbyn hyfforddiant cyffredinol ar ddefnyddio ataliaeth – dylai unrhyw hyfforddiant fod yn seiliedig ar ddadansoddiad o anghenion hyfforddi ac anghenion cymorth sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn. Dylai'r angen am hyfforddiant ar unrhyw ddull atal gael ei adolygu'n rheolaidd gyda'r darparwr hyfforddiant.

60. Dylai'r hyfforddiant roi sylw i'r trawma y gall pobl sy'n cael eu hatal a'r rhai sy'n gwneud yr atal ei brofi hefyd. Dylai unrhyw hyfforddiant gynnwys safbwyntiau pobl sydd wedi cael profiad mewn bywyd o ataliaeth hefyd.

Arferion sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, gweithredu a chynnwys

61. Dylai sefydliadau hyrwyddo arferion sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn a hawliau unigolion. Mae diwylliannau sefydliadol sy'n defnyddio rheolau cyffredinol yn debygol o gefnogi defnydd diangen o arferion cyfyngol a dulliau seiliedig ar gosbi. Dylai gwerthoedd y sefydliad hyrwyddo cydnabyddiaeth i anghenion yr unigolyn a chydnabod yr anghydbwysedd grym rhwng y rhai sydd angen cymorth a'r rhai sy'n ei

ddarparu. Mae cynllunio sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn golygu cynnwys yr unigolyn y mae'r Cynllun yn ymwneud ag ef mewn ffordd ystyrlon mewn trafodaethau a phenderfyniadau am beth ddylid ei gynnwys yn y Cynllun.

62. Mae gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn cyfeirio at broses sy'n canolbwyntio ar bobl, sy'n hyrwyddo annibyniaeth ac ymreolaeth, sy'n rhoi dewis a rheolaeth ac sy'n seiliedig ar athroniaeth tîm cydweithredol. Mae'n ystyried anghenion a safbwyntiau pobl ac yn meithrin perthynas ag aelodau teuluoedd. Mae darparu gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn gofyn am ofal diogel ac effeithiol a dylai arwain at brofiad da i bobl. Mae'n rhaid i unigolion a'u teuluoedd allu cymryd rhan lawn yn y broses o benderfynu beth yw eu hanghenion gofal a chymorth, a diwallu'r anghenion hynny, drwy broses sy'n hygyrch iddyn nhw. Mae pethau sy'n bwysig i unigolyn yn cynnwys y pethau sydd wirioneddol bwysig iddyn nhw, sy'n rhoi pleser ac ystyr ac yn darparu ansawdd bywyd.

63. Dylai pawb sy'n rhan o fywyd yr unigolyn fod yn gyfarwydd â'r canllawiau a bennwyd ar gyfer y plentyn neu'r oedolyn y mae'r cynllun ar ei gyfer, a'u deall. Dylai'r broses gynllunio sicrhau bod pawb sy'n rhan o fywyd yr unigolyn yn gwbl glir beth yw'r canllawiau sydd wedi'u cynnwys mewn unrhyw gynllun ar gyfer yr unigolyn. Dylid darparu ymateb cyson o ran cymorth ymddygiad a'r defnydd o arferion cyfyngol waeth beth fo'r lleoliad i blant ac oedolion - waeth ydynt mewn lleoliad preswyl llawn amser, lleoliad y maent yn byw ynddo weithiau neu leoliad lle maent yn derbyn gofal plant, addysg, iechyd neu ofal cymdeithasol.

64. Dylid gofyn am gydsyniad i gynnwys unrhyw arfer cyfyngol mewn cynllun; hyd yn oed os yw unigolyn yn cael ei gadw'n gaeth byddai'n bwysig cynnwys ei ddymuniadau mewn unrhyw gynllun (er enghraifft, trwy gyfarwyddyd pellach lle na all wneud penderfyniadau ei hun).

65. Dylid gofyn i blant, oedolion a theuluoedd gyfrannu at waith datblygu polisi a chynllunio gwasanaethau. Y ddelfryd fyddai cyd-gynhyrchu pob elfen o gymorth gyda rhanddeiliaid allweddol. Dylid gwneud ymdrech arbennig i ymgysylltu â phobl o bob oed a allai gael anhawster i gymryd rhan oherwydd gwahaniaethau cyfathrebu ac ieithyddol, yn cynnwys y rhai sy'n defnyddio dull cyfathrebu gwahanol i gyfathrebu llafar fel eu prif ddull cyfathrebu. Dylid ystyried technegau cyfathrebu eraill a defnydd o dechnoleg lle gallai hyn fod yn ddefnyddiol.

66. Dylid cynnwys teuluoedd a rhoi gwybodaeth gyfredol gywir iddynt. Dylid eu cefnogi i adnabod arferion cyfyngol mewn gwasanaethau a gallu manteisio ar brosesau hawdd eu defnyddio i gwestiynu neu herio'r defnydd ohonynt. Gallai hyn gynnwys rhannu hyfforddiant neu ddarparu gwybodaeth glir iawn i deuluoedd ynghylch beth sy'n arfer cyfyngol a sut i fynegi pryderon.

67. Yn unol â dull o weithredu sy'n seiliedig ar hawliau plant, dylai sefydliadau sicrhau bod plant yn gallu cael gafael ar wybodaeth i'w galluogi i ddeall eu hawliau mewn perthynas â defnyddio arferion cyfyngol.

68. Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn darparu hawl i blant a phobl ifanc fanteisio ar gynnig gweithredol o eiriolaeth gan Eiriolwr Proffesiynol Annibynnol. Mae'r hawl hon yn berthnasol pan maent yn dechrau derbyn gofal neu'n dod yn destun ymholiadau amddiffyn plant gan Gynhadledd Amddiffyn Plant

Gychwynnol. Mae'r Gwasanaeth Eiriolaeth yn gwneud y 'cynnig gweithredol' yn uniongyrchol i'r plentyn. 'Cynnig gweithredol' yw rhannu gwybodaeth am hawliau statudol plentyn, mewn amgylchiadau arbennig, i gael cymorth gan Wasanaeth Eiriolaeth Broffesiynol Annibynnol. Dylid rhannu gwybodaeth gyda nhw sy'n cynnwys esboniad am rôl Eiriolaeth Broffesiynol Annibynnol, beth mae'n gallu ei wneud a beth na all ei wneud, sut mae'n gweithredu'n seiliedig ar eu dymuniadau a'u teimladau, ei annibyniaeth a sut mae'n gweithio er lles y plentyn/person ifanc a neb arall. Dylai hyn gynnwys ei bolisi ar gyfrinachedd a niwed sylweddol hefyd – mae hyn yn egluro hawl statudol plant a phobl ifanc i gael eu cynorthwyo i fynegi eu safbwyntiau, eu dymuniadau a'u teimladau a'u hawl i wneud sylwadau neu gŵyn.

69. Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn ei gwneud yn ofynnol i awdurdodau lleol drefnu i ddarparu eiriolwr proffesiynol annibynnol pan mai dim ond gyda chymorth unigolyn priodol y bydd unigolyn yn gallu goresgyn y rhwystr(au) i gymryd rhan lawn yn yr asesiad, y prosesau cynllunio gofal a chymorth, adolygu a diogelu, ond nad oes unigolyn priodol ar gael.

70. Yn ogystal, mae Llywodraeth Cymru wedi ariannu Age Cymru i ddarparu'r Prosiect Edau Euraidd gan weithio gyda Chomisiynwyr a Darparwyr eiriolaeth i ddatblygu Fframwaith Cenedlaethol ar gyfer Comisiynu Eiriolaeth Broffesiynol Annibynnol i Oedolion yng Nghymru.

71. Mae'r Ddeddf Iechyd Meddwl fel y mae'n weithredol yng Nghymru yn gwneud darpariaeth statudol i bob oedolyn a phlentyn sy'n derbyn gofal iechyd meddwl fel cleifion mewnol (boed wedi'u cadw'n gaeth o dan y Ddeddf neu beidio) neu sy'n destun Gorchymyn Gwarcheidiaeth neu Orchymyn Triniaeth Gymunedol i fod yn gymwys i dderbyn cymorth gan Eiriolwr Iechyd Meddwl Annibynnol. Er bod gan y plentyn, unigolyn ifanc neu oedolyn yr hawl i wrthod cymorth gan yr Eiriolwr hwn a dewis defnyddio cymorth eiriolwr annibynnol gwahanol, mae'n rhaid darparu gwybodaeth am yr eiriolaeth annibynnol statudol berthnasol ac wedi'i chomisiynu sydd ar gael. Mae Rheoliadau Iechyd Meddwl (Eiriolwyr Iechyd Meddwl Annibynnol) (Cymru) 2011 yn nodi'r rheoliadau perthnasol.

72. Dylid cynnwys pobl sydd â phrofiad mewn bywyd o arferion cyfyngol ym mhob agwedd ar gynllunio gwasanaethau, datblygu polisi a hyfforddiant. Fodd bynnag, dylid gwneud hyn mewn modd ystyrlon a dylid cymryd gofal i sicrhau bod cymorth ar gael i bobl a all fod wedi profi trawma drwy siarad am eu profiadau. Dylai pobl a phrofiad mewn bywyd gael eu digolledu'n deg am eu hamser.

Adolygiad a chymorth ôl-ddigwyddiad

73. Mae pobl â phrofiad mewn bywyd o arferion cyfyngol yn dweud yn glir wrthym fod defnyddio atalwyr ac arferion cyfyngol eraill yn gallu ysgogi atgofion trawmatig ynddynt (Hollins, 2019) a dylid bod yn ofalus i ganfod pa gymorth maent ei angen ar ôl digwyddiad a oedd yn cynnwys arfer cyfyngol.

74. Mae hi'r un mor debygol y bydd gweithwyr sy'n gweithio mewn gwasanaethau heriol yn gweld agweddau ar eu gwaith yn anodd iawn (Thompson and Rose, 2011; Baker, 2017) ac yn teimlo bod arferion cyfyngol fel ataliaeth yn brofiad trawmatig. Mae angen dull unigolyddol ym mhob achos gan y bydd ffactorau personol a sefydliadol yn dylanwadu ar lefel y gofid y bydd pobl yn ei brofi.

75. Mae darparu'r cymorth ôl-ddigwyddiad priodol yn debygol o gael dylanwad cadarnhaol ar fentrau lleihau arferion cyfyngol drwy ei rôl yn adfer perthynas seiliedig ar ymddiriedaeth ag eraill ac ail-sefydlu teimladau o ddiogelwch. Fodd bynnag, mae angen ei weithredu'n dda ac ochr yn ochr â strategaethau eraill fel rhan o ddulliau sefydliad cyfan o ymdrin â lleihau. Mae yna ychydig o dystiolaeth yn dod i'r fei sy'n dangos y dylid bod yn ofalus gyda'r arferion ôl-ddigwyddiad amrywiol sy'n cael eu grwpio'n aml o dan y term cyffredinol, dad-friffio.

76. Mae arferion gorau ac adolygiad o'r dystiolaeth gyfyngedig sydd ar gael yn awgrymu bod yna ddwy brif elfen i ymarfer ôl-ddigwyddiad, a bod pwrpas penodol i'r naill a'r llall:

    1. *Cymorth ôl-ddigwyddiad*: sylw i les corfforol ac emosiynol yr unigolion dan sylw.
    2. *Adolygiad ôl-ddigwyddiad*: dysgu o'r digwyddiad a myfyrio ar ymarfer.

    Mae gofynion adolygiad ôl-ddigwyddiad ar gyfer y rhai sy'n ymwneud â digwyddiadau lle defnyddir atalwyr corfforol wedi'u hamlinellu yn NICE Guidance NG10 a QS154 (NICE, 2015, 2017).

77. Mae'r fframwaith hwn yn argymell bod cymorth emosiynol wedi'i bersonoleiddio'n cael ei ddarparu'n syth, ac yn y tymor hirach, os angen, i weithwyr ac oedolion a phlant y defnyddiwyd arferion cyfyngol arnynt. Dylai cymorth ôl-ddigwyddiad fod ar gael ar ôl unrhyw ddigwyddiad lle defnyddiwyd arfer cyfyngol megis ataliaeth ac ar ôl unrhyw ddigwyddiad a allai fod wedi cael effaith ar yr unigolion dan sylw. Dylai fod ar gael hefyd i'r rhai sydd wedi gweld y digwyddiad. Dylai'r cymorth gynnwys asesu a thrin unrhyw anghenion meddygol a darparu cymorth emosiynol yn syth.

78. Dylai fod gan sefydliadau bolisi sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ar gyfer darparu cymorth yn syth a chymorth tymor hirach ar ôl unrhyw ddefnydd o arferion cyfyngol. Dylai'r polisi nodi opsiynau ar gyfer cael gafael ar gymorth neu gwnsela tymor hir yn y dyfodol os oes angen. Gall hyn gynnwys goruchwyliaeth/dad-friffio unigol a/neu grŵp a therapi seicolegol unigol gan weithwyr proffesiynol hyfforddedig. Dylai'r polisi ei gwneud yn glir bod unrhyw beth a drafodir mewn sesiwn cymorth emosiynol yn gyfrinachol a sut mae hyn yn cefnogi polisïau eraill fel diogelu a chwythu'r chwiban.

79. Dylai adolygiadau dysgu ôl-ddigwyddiad fod yn gwbl ar wahân i gymorth ôl-ddigwyddiad a roddir yn syth. Dylent gael eu cynnal mewn dull nad yw'n rhoi bai gan uwch aelodau staff profiadol a hyfforddedig. Dylent gyfrannu at ddysgu sefydliadol. Dylai unrhyw adolygiadau dysgu ôl-ddigwyddiad sy'n cynnwys oedolion a phlant sydd wedi bod yn destun arferion cyfyngol fod yn rhan o gynllun cymorth therapiwtig sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, a dylent gael eu llunio ar sail anghenion yr unigolyn.

Strategaethau lleihau penodol

80. Dylai sefydliadau a gwasanaethau fabwysiadu strategaethau ac ymyriadau ataliol seiliedig ar dystiolaeth sy'n cefnogi lleihau arferion cyfyngol. Bydd rhai o'r rhain yn rhai penodol i leoliad neu sector. Dylai ymyriadau ymwneud â gwella ansawdd bywyd a llesiant unigolyn yn bennaf. Yn aml, maent yn cynnwys gwahanol elfennau o arfer da wedi'u cymryd o wahanol feysydd fel asesiad synhwyraidd, cyfathrebu, cymorth gweithredol, rheoli risg, gwella iechyd corfforol, cymorth ar sail trawma, modelau adfer a wardiau diogel iechyd meddwl ac ati. Mae cymorth ymddygiad cadarnhaol yn

darparu fframwaith wedi'i ddatblygu'n dda y gellir ei ddefnyddio i gyfuno'r rhain mewn ffyrdd sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn.

Cynlluniau personol

81. Pan mae unigolyn mewn perygl o fod yn destun unrhyw arfer cyfyngol dylid cynnwys canllawiau cymorth ymddygiad yn ei gynllun personol. Dylid adolygu'r canllawiau cymorth ymddygiad hyn yn barhaus a'u haddasu fel mae anghenion yr unigolyn yn datblygu neu newid.

82. Os yw canllawiau cymorth ymddygiad yn cynnwys arfer cyfyngol dylai'r cynllun personol gynnwys canllawiau ar gyfer lleihau defnydd o'r arfer cyfyngol yn y dyfodol hefyd. Dylid monitro ac adolygu'r canllawiau lleihau hyn yn rheolaidd a'u trosglwyddo o wasanaeth i wasanaeth, fel rhan o gynllun personol yr unigolyn.

Pennod 4
Egwyddorion ar gyfer defnyddio arferion cyfyngol

83. Mae Llywodraeth Cymru yn glir y dylai polisi ac ymarfer ganolbwyntio ar leihau arferion cyfyngol fel rhan o gynllunio sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn. Fodd bynnag, dylai sefydliadau sicrhau bod unrhyw arferion cyfyngol a ddefnyddir yn cael eu defnyddio o fewn fframwaith sy'n cefnogi hawliau dynol.

84. Dylai fod gan sefydliadau bolisi sy'n amlinellu amodau ar gyfer defnyddio arferion cyfyngol mewn unrhyw wasanaeth sydd ganddynt. Dylai'r bwrdd neu'r uwch dîm rheoli gytuno ar y polisi hwn. Dylai gwmpasu ataliaeth gorfforol, arwahaniad, ataliaeth gemegol ac ataliaeth fecanyddol.

85. Dylai'r polisi hwn:
   - gyfeirio at fframweithiau hawliau dynol a chyfreithiol a ddisgrifir yn y ddogfen hon;
   - sicrhau bod diffiniadau o arferion cyfyngol ar gael yn hawdd ac wedi'u hymgorffori drwy fecanweithiau datblygu'r gweithlu, polisïau a negeseuon y sefydliad;
   - cynnwys protocolau a chanllawiau llywodraethu clir ar gyfer defnyddio arferion cyfyngol, ac ar gyfer monitro pobl yn ystod ac ar ôl eu defnyddio, yn cynnwys y gofynion ar gyfer archwiliadau meddygol;
   - bod yn hawdd i'w ddeall a'i weithredu, a dylid ei gyfathrebu i bob ymarferydd; gofalwyr cyflogedig; pobl sy'n derbyn cymorth a'r teuluoedd a'r asiantaethau allanol y mae'r sefydliad yn gweithio ochr yn ochr â nhw;
   - datgan yn glir nad yw hi byth yn dderbyniol defnyddio gorfodaeth a mathau eraill o ataliaeth gymdeithasol a seicolegol;
   - cynnwys canllawiau ar yr asesiadau risg y mae'n rhaid eu cynnal cyn defnyddio unrhyw arfer cyfyngol. Dylid ystyried y risgiau i'r unigolyn, ac ni ddylid defnyddio unrhyw arfer cyfyngol sy'n cynyddu'r risg i'r unigolyn. Dylid cynnal asesiad risg o amgylchedd yr unigolyn i sicrhau nad oes unrhyw beth yno a fyddai'n achosi risg yn ystod y defnydd o arferion cyfyngol;
   - darparu canllawiau clir ar gyfer cofnodi gwybodaeth yn dilyn defnyddio unrhyw ataliaeth o ran yr hyn sydd i'w gofnodi pryd, gan bwy, a phwrpas y cofnodi (gweler Coleg Brenhinol y Seiciatryddion, 2018 am ragor o ganllawiau);
   - datgan yn glir y dylid cofnodi unrhyw ddefnydd o arfer cyfyngol hyd yn oed os yw ei ddefnydd wedi'i ragnodi mewn cynllun personol;
   - amlinellu'r broses ar gyfer casglu'r data hwn o'u holl wasanaethau. Dylai fod ar gael i sefydliadau allanol ar gais;
   - darparu canllawiau ar gyfer gofyn am gydsyniad ar gyfer defnyddio arferion cyfyngol.

86. Mae'n rhaid bod gan sefydliadau sy'n defnyddio arwahaniad bolisi gyda chanllawiau clir iawn i weithwyr ar sut i'w ddefnyddio. Dylid cynnwys diffiniad clir o arwahaniad fel bod pob gweithiwr yn ei ddeall a dylid monitro ei ddefnydd yn ofalus. Weithiau mae arferion sy'n cael eu disgrifio fel amser ymdawelu, amser ymlacio neu ynysu, yn cynnwys y defnydd o bebyll synhwyraidd, yn bodloni'r diffiniad o arwahaniad os yw'r plentyn neu'r oedolyn yn cael ei roi mewn ystafell ac yn methu gadael heb ganiatâd.

87. Bydd adegau ym mhob lleoliad pan fydd unigolion angen mynd i lefydd heb sŵn neu bobl eraill. Mae'n bwysig bod ardaloedd tawelach yn cael eu darparu a bod pobl yn

gallu mynd yno fel y mynnant pan fo angen a dod oddi yno fel y mynnant hefyd. Ni ddylai’r mannau hyn fod yn llefydd cyfyngedig neu dan glo ond yn ardaloedd dymunol, tawelach mewn adeilad, neu le yn yr awyr agored.

88. Ni ddylid defnyddio arwahaniad mewn unrhyw leoliad gofal cymdeithasol; gall fod yn drawmatig iawn ac ni argymhellir arwahanu plant mewn unrhyw leoliad.

89. Mae canllawiau gwahardd Llywodraeth Cymru ar gyfer lleoliadau addysg yn argymell defnyddio gwaharddiad mewnol fel dewis arall yn lle gwaharddiad ffurfiol, gan y gellir adolygu a chefnogi goruchwyliaeth y gwaith sy'n cael ei wneud gan y dysgwr yn ystod y cyfnod hwn mewn ffordd briodol. Mae hyn yn cefnogi hawl pob plentyn a pherson ifanc i dderbyn addysg, hawl na fydd yn cael ei chyflawni bob amser o reidrwydd yn ystod gwaharddiad cyfnod penodol ffurfiol. (https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2018-03/gwahardd-o-ysgolion-ac-unedau-cyfeirio-disgyblion.pdf)

90. Nid yw ynysu dysgwyr mewn lleoliadau addysg trwy ddefnyddio arwahaniad, lle mae plentyn yn cael ei orfodi i dreulio amser ar ei ben ei hun yn erbyn ei ewyllys, yn cael ei gefnogi gan Lywodraeth Cymru. Fodd bynnag, cydnabyddir y gall arwahaniad ddigwydd mewn sefyllfaoedd eithriadol ac mewn argyfwng. Gallai hyn gynnwys, er enghraifft, lle byddai diogelwch plentyn neu blant yn cael ei gyfaddawdu pe na bai arwahaniad yn cael ei ddefnyddio. Cyhoeddodd Llywodraeth Cymru ‘Ymyriad diogel ac effeithiol: defnyddio grym rhesymol a chwilio am arfau’ ym mis Mawrth 2013. Mae'r ddogfen yn darparu arweiniad ar ddefnyddio ystafelloedd tawel neu ynysu. (https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2018-03/ymyriad-diogel-ac-effeithiol-defnyddio-grym-rhesymol-a-chwilio-am-arfau.pdf)

91. Mae risg uwch i ataliaeth wyneb i lawr ac ni ddylid ei ddefnyddio nac ystyried ei ddefnyddio ac eithrio mewn amgylchiadau eithriadol fel rhan o brotocol y cytunwyd arno, ac fel dull sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn lle mai dyna'r ymateb a ffefrir gan yr unigolyn ei hun. Dylai'r defnydd o ataliaeth wyneb i lawr gael ei gymeradwyo ar lefel uwch fwrdd. Dylid gwneud unrhyw ddefnydd o ataliaeth wyneb i lawr ym mhresenoldeb un gweithiwr ychwanegol (nad yw'n ymwneud â'r ataliaeth) i fonitro iechyd a lles yr unigolyn. Dylai unrhyw ddefnydd heb ei gynllunio ysgogi adolygiad ar unwaith. Pan ddefnyddir ataliaeth wyneb i lawr, dylai fod gan sefydliadau bolisi ar ei ddefnydd.

92. Dim ond mewn amgylchiadau eithriadol y dylid defnyddio atalwyr mecanyddol a dim ond pan fyddant wedi'u rhagnodi gan ac o dan gyfarwyddyd gweithiwr proffesiynol cymwys. Dylai gweithwyr gael eu hyfforddi i’w defnyddio, a dylid cofnodi unrhyw ddefnydd ohonynt, gan gynnwys hyd y cyfnod defnyddio.

93. Dylai unrhyw ddefnydd arfaethedig o arferion cyfyngol fel ymateb i ymddygiad sy’n herio fod yng nghanllawiau cymorth ymddygiad yr unigolyn yn ei gynllun unigol a dylid ei adolygu'n rheolaidd. Dylai unrhyw ddefnydd o arferion cyfyngol nad yw yng nghynllun personol yr unigolyn ysgogi adolygiad ar unwaith. Dylai fod canllawiau yng nghynllun personol yr unigolyn ynglŷn â sut y bydd y defnydd o'r arferion cyfyngol yn cael ei leihau yn y dyfodol.

94. Dim ond o fewn egwyddorion y dewis lleiaf cyfyngol a'r dewis olaf un y dylid defnyddio atalwyr. Hwnnw yw’r dull lleiaf cyfyngol gyda'r grym lleiaf (yn gymesur â'r risg) am yr amser lleiaf posibl. Dim ond os yw'n gwbl angenrheidiol y dylid eu defnyddio (os oes cred wirioneddol bod niwed sylweddol yn debygol o ddigwydd i'r unigolyn neu i eraill os na chaiff ei ddefnyddio, ac os yw dulliau llai cyfyngol eraill wedi'u rhoi ar waith ac wedi methu). Ni ddylai atalwyr sy'n achosi poen yn fwriadol gael eu defnyddio **byth**.

95. Rhaid i arferion cyfyngol fod yn rhan o ddull gweithredu cyffredinol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn a dylid ei deilwra'n benodol i'r unigolyn y mae'n cael ei ddefnyddio ar ei gyfer, yn enwedig yn achos unigolion sydd mewn mwy o berygl oherwydd oedran, eiddilwch, problemau iechyd, hanes trawma neu ffactorau risg eraill. Dylai fod yn glir yn y canllawiau cefnogi ymddygiad pam mai’r ymyrraeth honno sydd fwyaf priodol ar eu cyfer. Dylid defnyddio arferion cyfyngol yng nghyd-destun perthynas therapiwtig gyffredinol ac ni ddylid eu defnyddio byth fel cosb. Dylid gofyn am arweiniad gan ymarferydd meddygol i sicrhau nad oes unrhyw resymau iechyd a fyddai'n cynyddu'r risg o ddefnyddio rhai atalwyr. Mae plant a phobl yn wynebu risg arbennig yn gorfforol ac yn seicolegol a dylid dilyn yr egwyddorion ar gyfer cynnal hawliau plant a drafodir yn Adran 2 y ddogfen hon.

96. Dylai penderfyniadau ynghylch defnyddio arferion cyfyngol ystyried unrhyw ffactorau diwylliannol neu grefyddol sy’n berthnasol i unigolion.

97. Dylid dilyn polisïau diogelu a dylid cymryd camau priodol yn unol â Gweithdrefnau Diogelu Cymru i sicrhau bod unigolion yn ddiogel ac yn cael eu hamddiffyn rhag camdriniaeth.

98. Ni ddylid defnyddio arferion cyfyngol byth i wneud iawn am brinder staff neu anawsterau adnoddau eraill.

99. Yn dilyn unrhyw achosion o ddefnyddio arferion cyfyngol, dylid hysbysu'r bobl/cyrff perthnasol, yn unol â'r cynllun personol. Dylid hysbysu aelodau'r teulu oni bai bod y cynllun personol yn nodi fel arall.

Geirfa

Profiadau niweidiol yn ystod plentyndod (ACEs): Mae Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod yn brofiadau trawmatig sy'n digwydd cyn cyrraedd 18 oed ac fe'u cofir trwy gydol bywyd fel oedolyn. Mae'r profiadau hyn yn amrywio o ddioddef cam-drin geiriol, meddyliol, rhywiol a chorfforol, i fagwraeth ar aelwyd lle mae trais domestig, cam-drin alcohol, rhieni'n gwahanu neu gam-drin cyffuriau yn bresennol. Byddai asesiad arferion da ac ymyrraeth mewn perthynas â phrofiadau niweidiol o'r fath yn cael ei gynnwys mewn fframwaith cymorth ymddygiad cadarnhaol (PBS).

Ymddygiad heriol: Weithiau cyfeirir at y mathau hyn o ymddygiad fel ymddygiad sy'n herio neu ymddygiad sy'n peri pryder, neu ymddygiad yn sgil straen a thrallod.

Cyd-gynhyrchu: Mae hyn yn cyfeirio at ffordd o weithio lle mae pobl ac ymarferwyr yn gweithio gyda'i gilydd fel partneriaid cyfartal i gynllunio, trefnu a darparu gofal a chefnogaeth (Llywodraeth Cymru, 2013a).

Dyletswydd gofal: Ar adegau, gall fod gan ddarparwr gofal ddyletswydd gofal i ddefnyddio ataliwr, er mwyn sicrhau diogelwch unigolion a gynorthwyir neu unigolion eraill. Lle mae risg uchel o bobl yn achosi niwed i'w hunain a/neu eraill, efallai y bydd angen ataliaeth i reoli risgiau a chadw'r unigolyn yn ddiogel.

Sefydliad: Mae enghreifftiau o sefydliadau'n cynnwys lleoliadau addysg, darparwyr gofal cymdeithasol a darparwyr gofal iechyd, ymddiriedolaethau'r GIG, ysbytai preifat, asiantaethau gofal maeth a lleoliadau gofal plant cofrestredig.

PBS: Cymorth ymddygiad cadarnhaol.

Canllawiau PBS: Weithiau cyfeirir atynt fel cynlluniau PBS, cynlluniau cymorth ymddygiad neu gynlluniau ymyrraeth ymddygiad.

Pobl â phrofiad mewn bywyd: Pobl sydd â phrofiad mewn bywyd o dderbyn gwasanaethau a phrofiad o ataliaeth arnynt hwy. Gall y term fod yn berthnasol i deuluoedd a gofalwyr hefyd.

Cynllun personol: Yng nghyd-destun y canllawiau hyn, defnyddir y term 'cynllun personol' i gyfeirio at unrhyw un o'r canlynol:

- Cynllun Gofal a Chymorth o dan Ran 4 o Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014;
- Cynllun Gofal a Chymorth Rhan 6 (plentyn sy'n derbyn gofal) o dan Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014. (Mae hwn yn cael ei gynnwys o fewn Cynllun Llwybr pan fydd yr unigolyn ifanc yn troi'n 16 oed.)
- Cynllun triniaeth unigol o dan y ddeddfwriaeth iechyd meddwl
- Cynllun addysg unigol o dan God Ymarfer Anghenion Addysgol Arbennig Cymru (o dan y trefniadau cyfredol adeg cyhoeddi'r Fframwaith hwn).
- Cynllun datblygu unigol o dan Ddeddf Anghenion Dysgu Ychwanegol a'r Tribiwnlys Addysg (Cymru) 2018 (o dan drefniadau yn y dyfodol wrth i ofynion Deddf Anghenion Dysgu Ychwanegol a'r Tribiwnlys Addysg (Cymru) 2018 ddod i rym).

Efallai y bydd gan unigolyn fwy nag un o'r cynlluniau hyn, yn dibynnu ar ei anghenion a'i amgylchiadau, ac yn gyffredinol cânt eu hintegreiddio i un cynllun cyfannol sy'n nodi angen yr unigolyn am ofal a chymorth a/neu driniaeth. Bydd y cynlluniau'n seiliedig ar asesiadau o anghenion unigol a byddant yn ymgorffori dymuniadau a dyheadau personol yr unigolyn. O fewn y cynllun personol, bydd canllawiau ar feysydd penodol, er enghraifft, canllawiau lleihau ymarfer cyfyngol, canllawiau cefnogi ymddygiad cadarnhaol.

Ymarfer sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn: Mae hyn yn ymwneud â gweithio mewn ffordd sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ac mae'n ddull sy'n seiliedig ar gryfderau sy'n cynnwys:

- dod i adnabod unigolyn
- parchu a gwerthfawrogi eu hanes a'u cefndir, a deall:
    - eu hoff a'u cas bethau
    - eu sgiliau a'u galluoedd
    - yr arddull gyfathrebu a'r strwythurau cymorth a ffefrir ganddynt
- deall effaith eu hamgylchedd arnynt a defnyddio hyn i nodi ffyrdd o gefnogi pobl yn gyson ym mhob agwedd ar y gofal y maent yn ei dderbyn
- eu cynnwys nhw a phobl sy'n bwysig iddyn nhw wrth gyd-gynhyrchu eu cymorth eu hunain

Mae'r term hwn yn cynnwys plant ac oedolion ond gellir ei ddisgrifio fel ymarfer sy'n canolbwyntio ar y plentyn pan gaiff ei ddefnyddio mewn perthynas â phlentyn.

Cymorth ymddygiad cadarnhaol (PBS): Fframwaith yw hwn sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ac sy'n seiliedig ar dystiolaeth i gynorthwyo pobl sydd wedi, neu a allai fod mewn perygl o ddatblygu ymddygiad sy'n peri pryder. Ei brif ffocws yw gwella lles ac ansawdd bywyd yr unigolyn, trwy ddefnyddio asesiad o ymddygiad a strategaethau atal rhagweithiol. Argymhellir cymorth ymddygiad cadarnhaol yng nghanllawiau'r Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE) ac mae'n cyd-fynd yn llwyr â pholisi gofal cymdeithasol Cymru. Mae'r fframwaith PBS yn debyg mewn sawl ffordd i arferion da eraill a dulliau ar sail trawma e.e. ymwybyddiaeth o brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod (ACEs).

Adolygiad ôl-ddigwyddiad: Adolygiad sy'n cynnwys dwy elfen ar wahân:

1. *Cymorth ôl-ddigwyddiad.* Dyma'r gefnogaeth a gynigir ar unwaith i unigolyn sydd wedi bod yn gysylltiedig â digwyddiad. Dylai gynnwys asesu a thrin unrhyw anghenion meddygol a darparu cefnogaeth emosiynol ar unwaith.

2. *Adolygiad myfyrio a dysgu ôl-ddigwyddiad.* Adolygiad heb roi bai yw hwn sy'n gyfle i bwyso a mesur y ffactorau a arweiniodd at ddefnyddio'r ataliaeth a chytuno ar gamau gweithredu sy'n cefnogi atal digwyddiadau yn y dyfodol neu leihau'r effaith ac ymateb yn llai cyfyngol yn y dyfodol.

(Restraint Reduction Network, 2019)

Arweinyddiaeth ymarfer: Datblygu cefnogaeth dda i weithwyr, trwy: hyfforddiant; darparu adborth a modelu arferion da; adolygu ansawdd y gefnogaeth mewn goruchwyliaeth un i un reolaidd; ac adolygu pa mor dda y mae'r tîm yn galluogi pobl i gymryd rhan mewn gweithgareddau ystyrlon a pherthynas ystyrlon ag eraill (Mansell a Beadle-Brown, 2012, t108).

Strategaethau rhagweithiol: Mae'r rhain yn ganolog i gymorth ymddygiad cadarnhaol (PBS) a'u nod yn bennaf yw hyrwyddo lles, gwella ansawdd bywyd a diwallu anghenion unigryw unigolyn, a thrwy hynny leihau ymddygiad heriol. Felly cyfeirir atynt fel atal sylfaenol neu ymyrraeth gynnar weithiau. Mae yna amrywiaeth eang o strategaethau atal sylfaenol o fewn y fframwaith PBS y gellir eu haddasu a'u rhoi ar waith mewn ffyrdd sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn. Mae atal ymddygiad sylfaenol yn rhagweithiol yn elfen hanfodol o leihau arferion cyfyngol yn llwyddiannus.

Strategaethau adweithiol: Strategaethau yw'r rhain a ddefnyddir pan fydd ymddygiad heriol yn digwydd. Eu prif nod yw dod â'r digwyddiad i ben mewn modd amserol a diogel, gan roi sylw dyledus i hawliau ac urddas yr unigolyn. Gallent fod yn gyfyngol neu'n rhai nad ydynt yn gyfyngol. Mae enghreifftiau o strategaethau adweithiol nad ydynt yn gyfyngol yn cynnwys dad-ddwysáu, dargyfeirio, tynnu sylw neu ildio strategol. Mae enghreifftiau o strategaethau adweithiol cyfyngol yn cynnwys ataliadau fel ataliaeth gorfforol.

Addasiadau rhesymol i weithwyr ag anableddau neu gyflyrau iechyd: Rhaid i gyflogwyr wneud addasiadau rhesymol i sicrhau nad yw gweithwyr ag anableddau, neu gyflyrau iechyd corfforol neu feddyliol, dan anfantais sylweddol wrth gyflawni eu swyddi.

Dulliau seiliedig ar adfer: Mae'r model adferiad yn ddull cyfannol o ymdrin ag iechyd meddwl sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ac sy'n seiliedig ar y cynsail bod modd cael adferiad o gyflwr iechyd meddwl ac mai adferiad wedi'i gyfarwyddo gan y claf sydd fwyaf effeithiol.

Cyfiawnder adferol: Mae cyfiawnder adferol yn dod â'r rhai sy'n cael eu niweidio gan drosedd neu wrthdaro a'r rhai sy'n gyfrifol am y niwed i gyfathrebu, gan alluogi pawb y mae digwyddiad penodol yn effeithio arnynt i gyfrannu at atgyweirio'r niwed a dod o hyd i ffordd gadarnhaol ymlaen. Mae hwn yn rhan o faes ehangach o'r enw ymarfer adferol. Gellir defnyddio ymarfer adferol yn unrhyw le i atal gwrthdaro, meithrin perthynas ag eraill ac atgyweirio niwed trwy alluogi pobl i gyfathrebu'n effeithiol ac yn gadarnhaol. Mae ymarfer adferol yn cael ei ddefnyddio fwyfwy mewn ysgolion, gwasanaethau plant, gweithleoedd, ysbytai, cymunedau a'r system cyfiawnder troseddol.

Ataliaeth: Gelwir ataliaeth hefyd yn ymyriadau cyfyngol mewn rhai sectorau hefyd. Mae ataliaeth: *yn weithred sy'n cael ei chyflawni â'r nod o atal symudedd a/neu ryddid unigolyn i weithredu'n annibynnol* (Llywodraeth Cymru, 2016a).

Mae ataliaeth yn cynnwys y canlynol:

Ataliaeth gemegol
Weithiau mae hyn yn cyfeirio at ddefnyddio meddyginiaeth i reoli ymddygiad unigolyn. Gall hyn gynnwys naill ai meddyginiaeth a roddir trwy bigiad mewn-gyhyrol, neu a roddir yn eneuol. Mae'n cynnwys meddyginiaeth a ragnodir yn rheolaidd, neu a ddefnyddir 'yn ôl yr angen'. Gallai ataliaeth gemegol olygu rhoi meddyginiaeth yn gudd hefyd pan gaiff ei ddefnyddio y tu allan i ofynion Deddf Galluedd Meddyliol 2005 a Chanllawiau NICE perthnasol.

Atal clinigol
Defnydd o ataliaeth gorfforol yw hyn i ganiatáu i asesiad a thriniaeth glinigol hanfodol ddigwydd. Mae'n cynnwys llonyddu, a all fod trwy osod sblintiau, neu trwy ddefnyddio grym cyfyngedig. Gall fod yn ddull o helpu plant (ac oedolion), gyda'u caniatâd, i reoli gweithdrefn boenus yn gyflym neu'n effeithiol (RCN, 2010). Dylid ei gofnodi fel ataliaeth.

Ataliaeth amgylcheddol
Mae hyn yn cyfeirio at ddefnyddio rhwystrau corfforol i gyfyngu ar ryddid i symud, megis cloi drysau, naill ai i gyfyngu rhywun i ystafell benodol, e.e. ei ystafell wely, neu i'w atal rhag mynd i ystafell, e.e. y gegin.

Gwahanu hirdymor
Mae gwahanu hirdymor yn cyfeirio at sefyllfa lle, er mwyn lleihau'r risg barhaus o niwed gan yr unigolyn i bobl eraill, sy'n rhan gyson o'i ymddygiad, mae adolygiad amlddisgyblaethol a chynrychiolydd o'r awdurdod comisiynu cyfrifol yn penderfynu na ddylid caniatáu i unigolyn gymysgu'n rhydd â chleifion eraill ar y ward neu'r uned yn y tymor hir.

Ataliaeth fecanyddol
Mae hyn yn cyfeirio at ddefnyddio offer sy'n cyfyngu ar ryddid i symud, er enghraifft, sblintiau braich, rhai mathau o harneisi, a chadeiriau ataliaeth.

Ataliaeth gorfforol
Mae hyn yn cyfeirio at ddefnyddio grym corfforol uniongyrchol i gyfyngu ar ryddid i symud.

Ataliaeth wyneb i lawr
Mae ataliaeth wyneb i lawr yn ataliaeth gorfforol wyneb i lawr, ar y llawr, sy'n gyfyngol iawn ac yn fwy o risg i'r unigolyn. Dangoswyd ei fod yn gysylltiedig â chyfraddau uchel o anafiadau ac, mewn rhai amgylchiadau, marwolaeth, o ganlyniad i fyctod lleoliadol.

Arwahaniad
Mae hwn yn fath arbennig o gyfyngiad amgylcheddol lle mae rhyddid unigolyn yn cael ei gyfyngu trwy ei gyfyngu i le arbennig, e.e. ei ystafell wely, neu i ystafell arwahanu a ddynodwyd yn arbennig. Nid oes angen cloi drysau er mwyn iddo gael ei ystyried yn arwahaniad. Yr un yw'r effaith os yw gweithiwr yn dal y drws o'r tu allan. Ni ddylid drysu rhwng arwahaniad ac amser ymdawelu, sef techneg ymddygiad seiliedig ar gosb. Ni fyddai dargyfeirio i amgylchedd cyffro isel (e.e. ystafell dawel) pe bai rhywun yn cael ei or-gyffroi neu mewn trallod yn cael ei ystyried yn arwahaniad, ar yr amod nad yw'r unigolyn wedi'i gyfyngu yno yn erbyn ei ewyllys a'i fod yn rhydd i adael unrhyw bryd.

Ymyriadau heb eu cynllunio
Cydnabyddir y gall ataliaeth heb ei chynllunio ddigwydd mewn sefyllfaoedd o argyfwng, er enghraifft, os yw ymddygiad sy'n risg yn digwydd nad oedd wedi'i ragweld cyn hynny. Dylai unrhyw ddefnydd heb ei gynllunio o ataliaeth fod yn destun ymchwiliad cyn pen 24 awr ar ôl ei ddefnyddio.

Canllawiau lleihau ataliaeth: Mesurau asesu, cynllunio ac adolygu gyda'r nod o leihau nifer yr adegau y defnyddir technegau ataliaeth mewn lleoliadau diffiniedig, neu mewn perthynas ag unigolyn penodol (Restraint Reduction Network, 2019).

Arferion cyfyngol: Mae arferion cyfyngol yn cynnwys ataliaeth (gweler uchod), ond maent yn cynnwys casgliad ehangach o weithgareddau sy'n cyfyngu pobl hefyd. Mae arferion cyfyngol yn amrywiaeth eang o weithgareddau sy'n atal unigolion rhag gwneud pethau y maent am eu gwneud neu'n eu hannog i wneud pethau nad ydynt am eu gwneud. Gallant fod yn amlwg iawn neu'n gynnil iawn (Cyngor Gofal Cymru, 2016).

Mae arferion cyfyngu yn cynnwys y canlynol:

Rheolau cyffredinol
Rheolau sy'n cael eu cymhwyso ar draws gwasanaeth neu leoliad, heb ystyried anghenion, dewisiadau neu hawliau unigolion, e.e. pawb yn gorfod mynd i'r gwely'r un pryd, neu bob drws yn cael ei gloi.

Arsylwadau
Mae hyn yn cyfeirio at arsylwadau staff mewn perthynas ag unigolyn a allai fod yn ofynnol er mwyn cynnal diogelwch, yn dibynnu ar hanes unigolyn ac unrhyw ymddygiad penodol sy'n peri pryder. Gall hyn ymyrryd ag urddas a phreifatrwydd yr unigolyn ac felly mae'n cael ei ystyried yn arfer cyfyngol.

Mynediad cyfyngedig at eitemau
Mae hyn yn cyfeirio at gloi eitemau o’r neilltu, neu gyfyngu ar fynediad unigolyn at eitemau y mae’n dymuno cael mynediad atynt mewn ffordd arall. Gall hyn fod am resymau diogelwch, er enghraifft, rheoli sylweddau peryglus, fel cynhyrchion glanhau’r cartref neu eitemau y gallai rhywun eu defnyddio i niweidio'u hunain. Gall mynediad cyfyngedig gael ei orfodi'n gyfreithiol gan y system cyfiawnder troseddol hefyd, er enghraifft, cyfyngu ar fynediad i'r rhyngrwyd.

Cyfyngiad diofyn neu drwy ymyrraeth
Cyfyngu rhywun mewn ffordd fwy cynnil yw hyn, e.e. cymryd cymorth cerdded rhywun oddi arnynt fel na allant symud yn annibynnol, neu osod dodrefn yn y fath fodd fel nad yw rhywun yn gallu gadael ystafell.

Gorfodaeth gymdeithasol
Mae hyn yn cyfeirio at bobl eraill sydd mewn swyddi â phŵer, e.e. gweithwyr, yn gorfodi unigolion a gynorthwyir i wneud rhywbeth yn erbyn eu hewyllys, neu eu hatal rhag gwneud rhywbeth y maent am ei wneud, trwy ddefnyddio bygythiadau, bygythiadau dealledig, neu fathau eraill o bwysau cymdeithasol (e.e. gwawdio, gwatwar neu fychanu).

Cyfyngiadau technolegol
Defnyddio technoleg yw hyn, megis systemau electronig, dyfeisiau olrhain neu deledu cylch cyfyng, i fonitro symudiadau unigolyn. Er efallai na fyddant yn cyfyngu ar berson ynddynt eu hunain, maent yn cynnwys monitro symudiadau unigolyn, ac felly maent o fewn cwmpas y polisi hwn.

Wardiau Diogel (Safewards): Model yw hwn ar gyfer lleihau gwrthdaro a chyfyngiant a ddefnyddir yn bennaf mewn ysbytai ar gyfer pobl â phroblemau iechyd meddwl. Mae rhywfaint o debygwyd rhyngddo a chymorth ymddygiad cadarnhaol a gofal wedi'i lywio gan drawma (gweler <http://www.safewards.net/model>).

Digwyddiadau arwyddocaol bywyd: Maent yn cynnwys newidiadau pwysig ym mywyd unigolyn, rhai cadarnhaol a negyddol. Ar gyfer unigolion â rhai cyflyrau gall y rhain fod yn newidiadau a phethau sy’n aflonyddu ar eu patrymau beunyddiol; i eraill gall fod yn ddechrau cyflwr dirywiol fel colled synhwyraidd neu ddementia; i eraill gall fod yn newid sydyn i'w bywydau megis strôc, damweiniau, colled a phrofedigaeth); ac i eraill gall fod yn argyfwng sy'n effeithio arnynt (Llywodraeth Cymru, 2013a).

Ildio strategol: Rhoi'r hyn sydd ei angen neu sy'n cael ei fynnu i'r unigolyn drwy'r ymddygiad a ddefnyddir er mwyn datrys argyfwng yn ddiogel neu i atal argyfwng rhag digwydd.

Dadansoddiad o anghenion hyfforddi (TNA): Y cam cyntaf yn y broses hyfforddi, sydd â'r nod o nodi bylchau perfformiad y gellir eu datrys trwy hyfforddiant. Mae'n cynnwys gwyliadwriaeth, ymchwilio a dadansoddi data (Restraint Reduction Network, 2019).

Gofal ar sail trawma: Strwythur sefydliadol a fframwaith triniaeth sy'n golygu dealltwriaeth, adnabod ac ymateb i effeithiau pob math o drawma. Ei nod yw gwella lles seicolegol ac emosiynol pobl sy'n defnyddio gwasanaethau (Restraint Reduction Network, 2019).

Atodiad 1
Deddfwriaeth a chanllawiau allweddol

Dyletswydd Cydraddoldeb y Sector Cyhoeddus, Deddf Cydraddoldeb 2010 (EA 2010) a149

Mae rhai awdurdodau cyhoeddus yn ddarostyngedig i ddyletswyddau penodol o dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010. Crëwyd Dyletswydd Cydraddoldeb y Sector Cyhoeddus (PSED) o dan y Ddeddf Cydraddoldeb a ddaeth i rym ar 5 Ebrill 2011. Disodlodd y PSED y dyletswyddau cydraddoldeb hil, anabledd a rhywedd. Mae'n berthnasol yng Nghymru, Lloegr a'r Alban. Mae’r ddyletswydd cydraddoldeb gyffredinol yn adran 149 o *Ddeddf Cydraddoldeb 2010*.

Mae adran 153 o'r Ddeddf yn galluogi Gweinidogion Cymru i osod dyletswyddau penodol ar rai cyrff cyhoeddus yng Nghymru trwy ddeddfwriaeth eilaidd. Ar gyfer cyrff cyhoeddus Cymreig a chyrff cyhoeddus Cymreig trawsffiniol, mae dyletswyddau penodol wedi'u cwblhau gan lywodraeth Cynulliad Cymru a daethant i rym ar 6 Ebrill 2011.

Rheoliadau Deddf Cydraddoldeb 2010 (Dyletswyddau Statudol) (Cymru) 2011

Rhaid i'r awdurdodau cyhoeddus hynny sy'n ddarostyngedig i'r ddyletswydd cydraddoldeb gyffredinol roi sylw dyledus i'r angen i:

- ddileu gwahaniaethu, aflonyddu ac erledigaeth anghyfreithlon ac unrhyw ymddygiad arall a waherddir gan y Ddeddf
- hyrwyddo cyfle cyfartal rhwng pobl sy'n rhannu nodwedd warchodedig a'r rhai nad ydynt
- meithrin cysylltiadau da rhwng pobl sy'n rhannu nodwedd warchodedig a'r rhai nad ydynt

Mae tystiolaeth bod rhai unigolion sy'n rhannu nodwedd warchodedig o dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010 yn fwy tebygol o wynebu ataliaeth nag eraill nad ydynt yn rhannu'r nodwedd honno (er enghraifft, unigolion o grwpiau du a lleiafrifoedd ethnig).
Pan fydd hyn yn wir mewn gwasanaeth, dylai'r darparwr ddeall pam mae unigolion sydd â'r nodwedd honno'n fwy tebygol o wynebu ataliaeth nag eraill a dylent ystyried pa gamau y gallant eu cymryd i ddileu unrhyw wahaniaethau. Mae darparwyr sy'n cyflawni swyddogaeth gyhoeddus (p'un a ydynt yn endid preifat ai peidio) yn ddarostyngedig i ddyletswydd cydraddoldeb y sector cyhoeddus (Deddf Cydraddoldeb 2010 a149) a rhaid iddynt roi sylw dyledus i'r defnydd anghymesur o ataliaeth ar grŵp a amddiffynnir o dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010.

Am arweiniad ynghylch pa awdurdodau cyhoeddus sy’n ddarostyngedig i'r dyletswyddau penodol, gweler:

- Mae canllawiau ar y PSED yng Nghymru ar gael yn: https://www.equalityhumanrights.com/cy/advice-and-guidance/canllawiau-i-ddyletswydd-cydraddoldeb-y-sector-cyhoeddus-yng-nghymru
- Mae adolygiad o'r PSED yng Nghymru ar gael yn: https://www.equalityhumanrights.com/sites/default/files/review_of_psed_in_wales_ex_sum_welsh.pdf

Addasiadau Rhesymol

O dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010 rhaid i sefydliadau'r sector cyhoeddus wneud newidiadau yn eu dulliau neu eu darpariaeth i sicrhau bod gwasanaethau'n hygyrch i bobl anabl yn ogystal â phawb arall. Gall addasiadau rhesymol olygu addasiadau i adeiladau trwy ddarparu lifftiau, drysau llydan, rampiau ac arwyddion cyffyrddol, ond gallant olygu newidiadau i bolisïau, gweithdrefnau a hyfforddiant staff hefyd i sicrhau bod gwasanaethau'n gweithio cystal i bobl ag anableddau dysgu.

Er enghraifft, efallai y bydd angen y canlynol ar bobl ag anableddau dysgu:

- esboniadau clir a syml, a rhai a ailadroddir o bosibl, o'r hyn sy'n digwydd ac am driniaethau
- help gydag apwyntiadau
- help gyda rheoli materion yn ymwneud â chydsynio yn unol â'r Ddeddf Galluedd Meddyliol.

Ni ddylai sefydliadau'r sector cyhoeddus wneud dim mwy na disgwyl ac ymateb i anawsterau wrth iddynt ddod i'r amlwg: mae'n ddyletswydd arnynt ‘ragweld’, sy'n golygu bod yn rhaid iddynt feddwl beth sy'n debygol o fod ei angen ymlaen llaw.

Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014

Rhaid i unrhyw rai sy'n arfer swyddogaethau o dan Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014, mewn perthynas â phlentyn sydd angen gofal a chymorth a gofalwyr plant sydd angen cymorth, roi sylw dyledus i Ran 1 o Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn a fabwysiadwyd a'u hagor i'w llofnodi, eu cadarnhau a'u derbyn trwy benderfyniad y Cynulliad Cyffredinol 44/25 ar 20 Tachwedd 1989 (“y Confensiwn”).
(ar gael yn https://ohchr.org/EN/ProfessionalInterest/Pages/CRC.aspx)

Rhaid i unrhyw bersonau sy'n arfer swyddogaethau o dan Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014, mewn perthynas ag oedolion sydd angen gofal a chymorth ac oedolion sy'n ofalwyr sydd angen cymorth, roi sylw dyledus i Egwyddorion Pobl Hŷn y Cenhedloedd Unedig fel y'u mabwysiadwyd gan Gynulliad Cyffredinol y Cenhedloedd Unedig ar 16 Rhagfyr 1991 (ar gael yn https://www.ohchr.org/en/professionalinterest/pages/olderpersons.aspx).

Yn ogystal â chonfensiynau ac egwyddorion y Cenhedloedd Unedig sydd yn Neddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014, wrth arfer swyddogaethau gwasanaethau cymdeithasol mewn perthynas â phobl anabl sydd angen gofal a chymorth a gofalwyr anabl sydd angen cymorth, mae’n **rhaid** i awdurdodau lleol rhoi sylw dyledus i Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Pobl ag Anableddau (ar gael yn: https://www.un.org/development/desa/disabilities/convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities.html).

Deddf Addysg 1996 a Chod Ymarfer Anghenion Addysgol Arbennig (AAA) Cymru
Mae Cod Ymarfer AAA Cymru yn darparu cyngor i awdurdodau lleol, ysgolion a gynhelir, lleoliadau blynyddoedd cynnar ac eraill ar gyflawni eu dyletswyddau statudol o dan Ddeddf Addysg 1996 i adnabod, asesu a gwneud darpariaeth ar gyfer anghenion addysgol arbennig plant. Mae'r Cod Ymarfer AAA yn cynnwys cyngor ar gynlluniau addysg unigol ac ar:

- weithio mewn partneriaeth â rhieni

- cyfranogiad disgyblion
- gweithio mewn partneriaeth ag asiantaethau eraill

https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2018-03/cod-ymarfer-anghenion-addysgol-arbennig-cymru.pdf

Deddf Anghenion Dysgu Ychwanegol a'r Tribiwnlys Addysg (Cymru) 2018
Pan fydd yn cael ei gweithredu, bydd y Ddeddf hon yn cynnwys dyletswydd i gynnwys a chefnogi plant, eu rhieni a phobl ifanc. Mae hyn yn golygu rhoi sylw i:

- farn, dymuniadau a theimladau'r plentyn a rhieni'r plentyn neu'r person ifanc
- pwysigrwydd eu bod yn cymryd rhan mor llawn â phosibl mewn penderfyniadau
- darparu'r wybodaeth a'r gefnogaeth sydd eu hangen i'w galluogi i gymryd rhan mewn penderfyniadau a wneir o dan y Ddeddf

Mae Deddf Anghenion Dysgu Ychwanegol a'r Tribiwnlys Addysg (Cymru) 2018 yn ei gwneud yn ofynnol hefyd i awdurdodau lleol a chyrff y GIG roi sylw dyledus i Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Pobl ag Anableddau o dan y rhan hon o'r Ddeddf honno.

Bydd y trefniadau cyfredol ar gyfer AAA o dan Ddeddf Addysg 1996 a Chod Ymarfer AAA Cymru (fel y disgrifir uchod) yn cael eu disodli dros amser trwy weithredu'n raddol y darpariaethau a gyflwynir trwy Ddeddf Anghenion Dysgu Ychwanegol a'r Tribiwnlys Addysg (Cymru) 2018 a'r Cod Anghenion Dysgu Ychwanegol.

Cefnogi hawliau plant

Y Ffordd Gywir: Dull Gweithredu Seiliedig ar Hawliau Plant (Comisiynydd Plant Cymru, 2017) a Chonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn, ac yn benodol:

- *Erthygl 19: Mae gennych chi'r hawl i gael eich amddiffyn rhag pob math o drais, camdriniaeth, esgeulustod a thriniaeth wael gan y bobl sy'n gofalu amdanoch chi*
- *Erthygl 36: Mae'n rhaid i lywodraethau amddiffyn plant rhag pob math arall o driniaeth wael*
- *Erthygl 37: Mae gennych chi hawl i beidio â chael eich cosbi mewn ffordd greulon neu boenus*

O dan Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn, rhoddir amddiffyniad hawliau dynol arbennig i hawliau plant, gan gydnabod bod plant yn y broses o ddatblygu'n emosiynol a chorfforol; fel y cyfryw, maent yn wynebu heriau penodol a bydd ganddynt anghenion gwahanol i oedolion.

Ochr yn ochr â Fframwaith y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol, dylid ystyried nifer o egwyddorion perthnasol mewn lleoliadau lle mae plant yn cael eu cynorthwyo:

- Dylid rhoi cyfleoedd ystyrlon i blant ddylanwadu ar benderfyniadau am eu bywydau a rhoi caniatâd lle gallant wneud hynny
- Dylai sefydliadau fod yn atebol i blant am benderfyniadau sy'n effeithio ar eu bywydau. Mae hawliau plant yn hawliau pendant, dydyn nhw ddim yn ddewisol, a dylai sefydliadau ddatblygu polisïau sy'n adlewyrchu hyn

- Dylai hawliau plant fod wrth wraidd cynllunio a darparu cymorth o fewn sefydliadau plant. Yn benodol, mewn lleoliad addysg, mae gan bob plentyn hawl i addysg ac felly ni ddylid defnyddio unrhyw gyfyngiadau sy'n ymyrryd â dysgu
- Dylid rhoi cyfiawnhad sylweddol i unrhyw ataliaeth ar blant a phobl ifanc. Ni ellir diystyru o gwbl effaith ataliaeth ar ddatblygiad plant, yn gorfforol ac yn emosiynol
- Dylid cydbwyso budd pennaf a hawliau plant yn ofalus gyda'r defnydd o arferion cyfyngol. Mae amgylchiadau lle gallai cyfyngiadau arferol rhieni fod ar waith yn gyfreithlon ar y cyfan, er enghraifft dal llaw plentyn pump oed ger ffordd brysur

Mae *Dull Gweithredu Seiliedig ar Hawliau Plant* yn disgrifio sut y gall sefydliadau roi fframwaith egwyddorol ac ymarferol ar waith ar gyfer gweithio gyda phlant, wedi'i seilio ar Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn, gan helpu cyrff cyhoeddus i integreiddio hawliau plant ym mhob agwedd ar wneud penderfyniadau, polisi ac ymarfer.

Gellir cael gafael ar wybodaeth am Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn a'r Cynllun Hawliau Plant a gyhoeddwyd gan Lywodraeth Cymru yn: https://gweddill.gov.wales/topics/people-and-communities/people/children-and-young-people/rights/?skip=1&lang=cy

Rhaid i awdurdodau lleol a chyrff y GIG roi sylw dyledus i Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn hefyd (gweler http://www.legislation.gov.uk/anaw/2018/2/part/2/chapter/1/crossheading/participation-united-nations-conventions-and-access-to-information/).

Cefnogi hawliau i bobl sy'n byw gyda dementia

Yn 2014, cyhoeddodd Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru adroddiad yn dilyn ei hadolygiad o gartrefi gofal, 'Lle i'w Alw'n Gartref'. Pennwyd nifer o gamau gweithredu gofynnol ar gyfer Llywodraeth Cymru, cyrff cyhoeddus a darparwyr gwasanaethau gan gynnwys hyrwyddo dull gweithredu sy'n seiliedig ar hawliau ar gyfer cynorthwyo unigolion sy'n byw mewn cartrefi gofal, a datblygu rhaglen hyfforddiant dementia genedlaethol gyda gwerthoedd safonol ac yn seiliedig at dystiolaeth a fyddai'n sicrhau nad oedd pobl hŷn yn parhau i gael eu camddeall a'u labelu fel rhai 'heriol' neu 'anodd' (gweler http://www.olderpeoplewales.com/wl/reviews/residential_care_review.aspx).

Yn 2016, cyhoeddodd Gofal Cymdeithasol Cymru 'Gwaith Da: Fframwaith Dysgu a Datblygu Dementia i Gymru'. Mae'n hyrwyddo dulliau seiliedig ar werthoedd a hawliau i gynorthwyo unigolion sy'n byw gyda dementia, gan gynnwys pwysigrwydd deall ymddygiad gan 'ddefnyddio technegau priodol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn y gwaith o ddarparu gofal a chymorth ar gyfer pobl â dementia sy'n ymddwyn mewn ffyrdd y gall pobl eu canfod yn heriol' (gweler https://socialcare.wales/cms_assets/file-uploads/Gwaith-Da-Fframwaith-Dysgu-a-Datblygu-Dementia-i-Gymru.pdf)).

Yn 2018 lansiodd Gofal Cymdeithasol Cymru ganolfan wybodaeth hefyd gyda chasgliad o adnoddau gyda'r nod o gynorthwyo'r sector i ddeall eu rôl wrth gefnogi a gofalu am bobl â dementia (gweler https://gofalcymdeithasol.cymru/gwella-gwasanaethau/pobl-â-dementia).

Anabledd Dysgu: Rhaglen Gwella Bywydau

Deilliodd y rhaglen hon o'r her yn strategaeth Llywodraeth Cymru, 'Ffyniant i Bawb', i edrych ar y gwasanaethau a ddarperir i sicrhau eu bod yn cynorthwyo pawb i fyw bywyd iach, llewyrchus a gwerth chweil. Cynhaliwyd adolygiad i ddeall yn well a oes gan bobl ag anabledd dysgu'r hyn sydd ei angen arnynt i fyw bywydau llwyddiannus. Mae canfyddiadau'r adolygiad yn awgrymu y dylai addysg (ysgolion prif ffrwd neu ysgolion arbenigol) groesawu ymyriadau ar sail tystiolaeth megis cymorth ymddygiad cadarnhaol (PBS) yn gyson i leihau ataliaeth a meddyginiaeth y gellir ei hosgoi (gweler http://allwalespeople1st.co.uk/wp-content/uploads/2018/06/Improving-Lives-Programme-Report-June-18-Welsh.pdf).

Law yn Llaw at Iechyd Meddwl

Strategaeth ddeng mlynedd Llywodraeth Cymru i wella iechyd a lles meddyliol yw hon. Fe'i cyhoeddwyd ym mis Hydref 2012, yn dilyn gwaith ymgysylltu sylweddol ac ymgynghoriad ffurfiol ag asiantaethau partner allweddol, rhanddeiliaid, defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr, ac mae'n strategaeth draws-lywodraethol sy'n cynnwys pob oedran. Mae'n cwmpasu casgliad o gamau gweithredu, o rai sydd â'r nod o wella lles meddyliol holl drigolion Cymru, i'r rhai sy'n ofynnol i gynorthwyo pobl â salwch meddwl difrifol a pharhaus. (gweler https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-01/law-yn-llaw-at-iechyd-meddwl-cynllun-cyflawni-2016-19.pdf i gael rhagor o fanylion.)

Mae'r strategaeth yn cynnwys pum pennod ac mae 18 canlyniad lefel uchel yn sail iddi: gan gynnwys:

- Mae pobl yn teimlo bod ganddynt fwy o reolaeth fel partneriaid dros benderfyniadau ynghylch eu triniaeth a'r modd y caiff ei darparu
- Mae'r rhai sy'n defnyddio gwasanaethau'n cael profiadau gwell, ac mae eu diogelwch a'u hurddas yn cael eu sicrhau ac mae'r elfennau hyn yn rhan annatod o wasanaethau cynaliadwy

Bydd cyflawni'r camau a nodir yn y cynllun yn gwneud cyfraniad cadarnhaol at amcanion cydraddoldeb Llywodraeth Cymru trwy ymrwymiad i adnabod a diwallu anghenion *pob* grŵp mewn perthynas ag iechyd meddwl. Mae'r cynllun yn ystyried yr erthyglau sydd yng Nghonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn hefyd (Cenhedloedd Unedig, 1989).

Cyfeiriadau

Allen, D (2011) *Reducing the Use of Restrictive Practices with People who have Intellectual Disabilities: A Practical Approach*. Birmingham: BILD

Baker, P A (2017) Attending to debriefing as post-incident support of care staff in intellectual disability challenging behaviour services: An exploratory study, *International Journal of Positive Behavioural Support*, 7(1), 38–44

Bowring, D (2015) *Reducing Restrictive Practice Through Data Informed Positive Behaviour Support.* Birmingham: BILD. Ar gael yn: http://www.bild.org.uk/EasySiteWeb/GatewayLink.aspx?alId=6391 (fel ar 12 Chwefror 2019)
Cyngor Gofal Cymru (2016) *Dulliau Cadarnhaol: Lleihau Arferion Cyfyngol ym maes Gofal Cymdeithasol*. Ar gael yn: https://gofalcymdeithasol.cymru/adnoddau/dulliau-cadarnhaol-lleihau-arferion-cyfyngol-ym-maes-gofal-cymdeithasol (fel ar 12 Chwefror 2019)
Comisiynydd Plant Cymru (2017) *Y Ffordd Gywir: Dull Gweithredu Seiliedig ar Hawliau Plant*. Abertawe: Comisiynydd Plant Cymru. Ar gael yn: https://www.complantcymru.org.uk/wp-content/uploads/2017/05/Y-Ffordd-Gywir-Addysg-1.pdf (fel ar 6 Mawrth 2019)

Colton, D (2004) *Checklist for Assessing your Organization's Readiness for Reducing Seclusion and Restraint.* Staunton, VA: Commonwealth Center for Children and Adolescence (diweddarwyd yn 2010)

Department for Constitutional Affairs (2007) *Mental Capacity Act 2005 Code of Practice.* Llundain: TSO. Ar gael yn: https://www.gov.uk/government/publications/mental-capacity-act-code-of-practice (fel ar 6 Mawrth 2019)

Department of Health (DoH) (2014) *Positive and Proactive Care: Reducing the Need for Restrictive Interventions*. Ar gael yn: https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/300293/JRA_DoH_Guidance_on_RP_web_accessible.pdf (fel ar 12 Chwefror 2019)

Department of Health (DoH) (2015) *Mental Health Act 1983: Code of Practice.* Llundain: TSO. Ar gael yn: https://www.gov.uk/government/publications/code-of-practice-mental-health-act-1983 (fel ar 6 Mawrth 2019)

Department of Health (DoH) (ffurf ddrafft) *Towards Safer Services: National Minimum Standards for Restraint Reduction Plans*. Llundain: DoH

Department of Health and Social Care (2009) *Mental Capacity Act 2005: Deprivation of Liberty Safeguards*. Ar gael yn: https://www.gov.uk/government/collections/dh-mental-capacity-act-2005-deprivation-of-liberty-safeguards (fel ar 6 Mawrth 2019)

Deveau, R a Leitch, S (2018) *Person Centred Restraint Reduction: Planning and Action. Developing Individual Restrictive Practice Reduction Plans – A Guide for Practice Leaders*. Birmingham: BILD DRAFT

Y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol (EHRC) (2019) *Human Rights Framework for Restraint*. Ar gael yn: https://www.equalityhumanrights.com/en/publication-download/human-rights-framework-restraint

Llys Hawliau Dynol Ewrop (1953) *European Convention on Human Rights* (fersiwn ddiwygiedig 2013). Ar gael yn: https://www.echr.coe.int/Documents/Convention_ENG.pdf (fel ar 21 Chwefror 2019)

Health and Safety Executive (HSE) (1998) *Provision and Use of Work Equipment Regulations*. Ar gael yn: http://www.hse.gov.uk/work-equipment-machinery/puwer.htm (fel ar 6 Mawrth 2019)

Hollins, L. (2019) Use of restraint and force: steps towards greater transparency and accountability. Comment, *Mental Health Practice.* Ar gael yn: https://rcni.com/mental-health-practice/opinion/comment/use-of-restraint-and-force-steps-towards-greater-transparency-and-accountability-143936 (fel ar 27 Ebrill 2019)

Huckshorn, K A (2005) *Six Core Strategies to Reduce the Use of Seclusion and Restraint: Planning Tool*. Alexandria, VA: National Technical Assistance Centre

MacDonald et al (yn cael ei baratoi) *30 Years of Defining Positive Behavioural Support: A Composite Definition of PBS*.

Mansell, J a Beadle-Brown, J (2012) *Active Support: Enabling and Empowering People with Intellectual Disabilities*. Llundain: Jessica Kingsley Publishing

NASMHPD (2008) *Six Core Strategies to Reduce Seclusion and Restraint Use*. Ar gael yn: https://bit.ly/2O8EI5q (fel ar 21 Mawrth 2018)

Bwrdd Diogelu Annibynnol Cenedlaethol Cymru (2018) *Canllaw i Ymarferwyr: Egwyddorion Cyfreithiol Sylfaenol*. Ar gael yn: http://bwrdddiogelu.cymru/2018/12/06/practitioners-guide/?noredirect=cy_GB (fel ar 12 Chwefror 2019)

NICE (2015) *Violence and Aggression: Short Term Management in Mental Health (NG10).* Llundain: NICE

NICE (2017) *Violent and Aggressive Behaviours in People with Mental Health Problems (QS154).* Llundain: NICE

Paterson, B (2014) Risk in the Use of Restrictive Practices: An Overview of Research. *Keynote Presentation: Reducing Restrictive Practices: A Human Rights Perspective - A BILD Conference*. Ar gael yn: http://www.bild.org.uk/our-services/events/reducing-restrictive-practices/ (fel ar 21 Chwefror 2019)

PBS Academy (n.d.) *Improving the Quality of Positive Behavioural Support (PBS): The Standards for Training*. Ar gael yn: http://pbsacademy.org.uk/standards-for-training/ (fel ar 21 Chwefror 2019)

Restraint Reduction Network (2019) *Ethical Training Standards to Protect Human Rights and Minimise Restrictive Practices*. Ar gael yn: http://restraintreductionnetwork.org/wp-content/uploads/2016/11/RRN_standards_Feb2019_DRAFT.pdf (fel ar 6 Mawrth 2019)

Royal College of Nursing (RCN) (2010) Restrictive physical intervention and therapeutic holding for children and young people. Ar gael yn: https://www.rcn.org.uk/professional-development/publications/pub-003573 *(fel ar 27 Ebrill 2019)*

Royal College of Psychiatrists (RCP) (2018) *Restrictive Interventions in Inpatient Intellectual Disability Services: How to Record, Monitor and Regulate*. Llundain: Royal College of Psychiatrists
Safewards www.safewards.net

Scottish Government (2017) *The Keys to Life: Positive Behavioural Support in Scotland*. Ar gael yn: https://keystolife.info/wp-content/uploads/2019/03/Keys-To-Life-Implementation-Framework.pdf (fel ar 12 Chwefror 2019)

Skills for Care and Skills for Health (2014) *A Positive and Proactive Workforce*. Ar gael yn: https://www.skillsforcare.org.uk/Documents/Topics/Restrictive-practices/A-positive-and-proactive-workforce.pdf (fel ar 12 Chwefror 2019)

Gofal Cymdeithasol Cymru (2016) *Dulliau Cadarnhaol: Lleihau Arferion Cyfyngol ym maes Gofal Cymdeithasol*. Ar gael yn: https://gofalcymdeithasol.cymru/cms_assets/file-uploads/Positive-Approaches-Final-Welsh-June-2016.pdf (fel ar 12 Chwefror 2019)

Gofal Cymdeithasol Cymru (2017) *Fframwaith Sefydlu Cymru Gyfan ar gyfer Iechyd a Gofal Cymdeithasol.* Ar gael yn: https://gofalcymdeithasol.cymru/casgliadau/adnoddau-fframwaith-sefydlu-cymru-gyfan (fel ar 12 Chwefror 2019)

Thompson, L a Rose, J (2011) Does organizational climate impact upon burnout in staff who work with people with intellectual disabilities? A systematic review of the literature, *Journal of Intellectual Disabilities*, 15(3): 177–193

Llywodraeth Cymru (2012) *Law yn Llaw at Iechyd Meddwl, Cynllun Cyflawni.* Ar gael yn: https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-01/law-yn-llaw-at-iechyd-meddwl-cynllun-cyflawni-2016-19.pdf (fel ar 6 Mawrth 2019)

Llywodraeth Cymru (2013a) *Safonau Gofynnol Cenedlaethol ar gyfer Iechyd a Gofal Cymdeithasol.* Ar gael yn: https://socialcare.wales/cms_assets/file-uploads/NOS-Guide-for-social-care-early-years-and-childcare.pdf (fel ar 12 Chwefror 2019).

Llywodraeth Cymru (2013b) Ymyriad diogel ac effeithiol – defnyddio grym rhesymol a chwilio am arfau. Ar gael yn: https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2018-03/ymyriad-diogel-ac-effeithiol-defnyddio-grym-rhesymol-a-chwilio-am-arfau.pdf (fel ar 27 Ebrill 2013)

Llywodraeth Cymru (2016) *Deddf Iechyd Meddwl 1983: Adolygiad Cod Ymarfer Cymru*. Ar gael yn: https://gweddill.gov.wales/topics/health/nhswales/mental-health-services/law/code-of-practice/?skip=1&lang=cy (fel ar 6 Mawrth 2019)

Llywodraeth Cymru (2016b) Gweithio Gyda'n Gilydd i Ddiogelu Pobl Cyfrol I – Cyflwyniad a Throsolwg. Ar gael yn:
https://gweddill.gov.wales/docs/phhs/publications/160404part7guidevol1cy.pdf (fel ar 27 Ebrill 2019)

Llywodraeth Cymru (2017) *Canllawiau Statudol i Ddarparwyr Gwasanaethau ac Unigolion Cyfrifol am Gydymffurfio â Rheoliadau Safonau Gwasanaeth.* Ar gael yn:
https://gweddill.gov.wales/docs/dhss/publications/180201statutory-guidancecy.pdf (fel ar 12 Chwefror 2019)

Llywodraeth Cymru (2018a) *Anabledd Dysgu – Rhaglen Gwella Bywydau.* Ar gael yn: http://allwalespeople1st.co.uk/wp-content/uploads/2018/06/Improving-Lives-Programme-Report-June-18-Welsh.pdf (fel ar 6 Mawrth 2019)

Llywodraeth Cymru (2018b) Gweithio Gyda'n Gilydd i Ddiogelu Pobl: Cyfrol 5 – Ymdrin ag Achosion Unigol i Amddiffyn Plant sy'n Wynebu Risg. Ar gael yn: https://gweddill.gov.wales/docs/dhss/publications/180511childrenatriskcy.pdf (fel ar 27 Ebrill 2019)

Llywodraeth Cymru (2018c) Gweithio Gyda'n Gilydd i Ddiogelu Pobl: Cyfrol 6: Ymdrin ag Achosion Unigol i Amddiffyn Oedolion sy'n Wynebu Risg. Ar gael yn: https://gweddill.gov.wales/docs/dhss/publications/180511adultsatriskcy.pdf (fel ar 27 Ebrill 2019)

Y Cenhedloedd Unedig (1989) *United Nations Convention on the Rights of the Child.* Ar gael yn: https://downloads.unicef.org.uk/wp-content/uploads/2010/05/UNCRC_united_nations_convention_on_the_rights_of_the_child.pdf?_ga=2.212449302.329970517.1551345150-1813175984.1551345150 (fel ar 6 Mawrth 2019)

Y Cenhedloedd Unedig (1991) *United Nations Principles for Older Persons*. Ar gael yn: https://www.ohchr.org/en/professionalinterest/pages/olderpersons.aspx (fel ar 6 Mawrth 2019)

Y Cenhedloedd Unedig (2006) *United Nations Convention on the Rights of Persons with Disabilities*. Ar gael yn: https://www.un.org/development/desa/disabilities/convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities.html (fel ar 6 Mawrth 2019)