CYHOEDDIAD

Fframwaith ar gyfer lleihau arferion cyfyngol

Canllawiau ar leihau arferion cyfyngol mewn lleoliadau gofal plant, addysg, iechyd a gofal cymdeithasol.

Cyhoeddwyd gyntaf: 6 Hydref 2022

Diweddarwyd ddiwethaf: 6 Hydref 2022

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://llyw.cymru/fframwaith-ar-gyfer-lleihau-arferion-cyfyngol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

Cynnwys

Cyflwyniad

Fframwaith hawliau dynol ar gyfer lleihau arferion cyfyngol

Dulliau o gefnogi ymarfer effeithiol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn

Arferion cyfyngol

Gweithio i leihau arferion cyfyngol

Atodiad 1

Troednodiadau

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://llyw.cymru/fframwaith-ar-gyfer-lleihau-arferion-cyfyngol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

Mae’r fframwaith hwn yn berthnasol ar draws lleoliadau a sectorau:

- gofal plant
- addysg
- iechyd
- gofal cymdeithasol

Felly mae rhai termau cyffredinol yn cael eu defnyddio yn y polisi drwyddo draw:

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)[troednodyn 1]

Mae’r term hwn yn cwmpasu ystod eang o weithgareddau sy’n cyfyngu pobl. Mae’n cynnwys y canlynol:

- ataliaeth gorfforol

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://llyw.cymru/fframwaith-ar-gyfer-lleihau-arferion-cyfyngol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

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

Ymddygiad heriol/ymddygiad sy'n herio

'Behaviour can be described as challenging when it is of such an intensity, frequency or duration as to threaten the quality of life and/or the physical safety of the individual or others and is likely to lead to responses that are restrictive, aversive or result in exclusion.' (Coleg Brenhinol y Seiciatryddion, Cymdeithas Seicolegol Prydain a Choleg Brenhinol y Therapyddion Lleferydd ac Iaith, 2007).[troednodyn 2]

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.[troednodyn 3]

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

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://llyw.cymru/fframwaith-ar-gyfer-lleihau-arferion-cyfyngol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

Cyflwyniad

Nod y fframwaith hwn yw hyrwyddo mesurau a fydd yn arwain at leihau arferion cyfyngol.

Mae'r fframwaith yn ceisio sicrhau hefyd, lle mae arferion cyfyngol yn cael eu defnyddio fel dewis olaf i atal niwed i'r unigolyn neu i eraill, bod hyn yn 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 y mae'n rhyngweithio â nhw, a'r rhai sy'n darparu gwasanaethau iddo.

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

1. Atal yr angen am arferion cyfyngol trwy ddatblygu strategaethau lleihau a thrwy hyrwyddo dull o weithredu sy'n seiliedig ar hawliau dynol.
2. Gweithio gydag unigolion trwy gynlluniau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn i ddiwallu anghenion unigol mewn ffordd sy'n ei gwneud yn llai tebygol y bydd sefyllfaoedd yn codi lle defnyddir arferion cyfyngol fel dewis olaf.
3. Mewn sefyllfaoedd lle defnyddir arferion cyfyngol fel dewis olaf i atal niwed i'r unigolyn neu i eraill, rhoi mesurau cynllunio a hyfforddi ymlaen llaw ar waith er mwyn sicrhau diogelwch pawb dan sylw.

Pwrpas y fframwaith

Mae Llywodraeth Cymru yn ystyried y dylai'r canllawiau y 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.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://llyw.cymru/fframwaith-ar-gyfer-lleihau-arferion-cyfyngol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

Mae Llywodraeth Cymru'n glir y dylai defnyddio arferion cyfyngol 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**.

Mae'r dull gweithredu a gyflwynir yn y fframwaith hwn yn ceisio hyrwyddo'r hawliau a'r egwyddorion sydd yng **Nghonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn** (CCUHP); **Egwyddorion y Cenhedloedd Unedig ar gyfer Pobl Hŷn** a Chonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Unigolion ag Anableddau.

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 ymarfer cyfyngol.

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 gweithredu sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn. Felly bydd yr Arolygiaethau: Estyn; Arolygiaeth Iechyd Cymru ac Arolygiaeth Gofal Cymru yn ystyried cydymffurfiaeth â'r dull gweithredu sydd yn y Fframwaith wrth gynnal arolygiadau.

Mae Llywodraeth Cymru yn cydnabod bod arferion cyfyngol yn cael effaith negyddol ar lesiant y bobl sy'n destun yr arferion hyn, yn ogystal â'r rhai sy'n gyfrifol amdanynt ac yn eu gweld. Gall hyn gynnwys niwed corfforol, trawma neu brofiad trawmatig arall. Dim ond fel dewis olaf y dylid defnyddio arferion cyfyngol, a dim ond pan fydd posibilrwydd gwirioneddol o niwed i'r unigolyn neu i eraill.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://llyw.cymru/fframwaith-ar-gyfer-lleihau-arferion-cyfyngol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

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

- Cod Ymarfer Anghenion Addysgol Arbennig Cymru (Lywodraeth Cymru, 2004)
- Deddf Galluedd Meddyliol 2005
- Deddf Cydraddoldeb 2010
- Dyletswydd Cydraddoldeb y Sector Cyhoeddus, Deddf Cydraddoldeb 2010 (EA 2010) a149
- Rheoliadau Gwarchod Plant a Gofal Dydd (Cymru) (fel y'u diwygiwyd) 2010
- Law yn Llaw at Iechyd Meddwl (Llywodraeth Cymru, 2012)
- Dulliau ymarferol o reoli ymddygiad yn yr ystafell ddosbarth: Llawlyfr i athrawon dosbarth mewn ysgolion cynradd (Llywodraeth Cymru, 2012)
- **Ymyriad Diogel ac Effeithiol – Defnyddio Grym Rhesymol a Chwilio am Arfau** (Canllawiau Llywodraeth Cymru, 2013)
- Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014
- Rhan 4 o God Ymarfer (Diwallu Anghenion), Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 (Llywodraeth Cymru, 2015)
- Safonau Gofynnol Cenedlaethol ar gyfer Gofal Plant Rheoleiddiedig hyd at 12 oed (Llywodraeth Cymru, 2016)
- Gweithio Gyda'n Gilydd i Ddiogelu Pobl Cyfrol 1: Cyflwyniad a Throsolwg (Llywodraeth Cymru, 2016)
- **Deddf Iechyd Meddwl 1983: Cod Ymarfer Cymru** (Llywodraeth Cymru, 2016)
- Deddf Unedau Iechyd Meddwl (Defnyddio Grym) 2018
- Anabledd Dysgu: Rhaglen Gwella Bywydau (Llywodraeth Cymru, 2018a)
- Gweithio gyda'n Gilydd i Ddiogelu Pobl Cyfrol 5: Ymdrin ag Achosion Unigol i Amddiffyn Plant sy'n Wynebu Risg (Llywodraeth Cymru, 2018)
- Gweithio gyda'n Gilydd i Ddiogelu Pobl Cyfrol 6: Ymdrin ag Achosion Unigol

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://llyw.cymru/fframwaith-ar-gyfer-lleihau-arferion-cyfyngol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

i Amddiffyn Oedolion sy’n Wynebu Risg (Llywodraeth Cymru, 2018)
- Cynllun Gweithredu Cymru ar gyfer Dementia (Llywodraeth Cymru, 2018)
- Deddf Anghenion Dysgu Ychwanegol a’r Tribiwnlys Addysg (Cymru) 2018 (fel y daw gofynion i rym)
- Cod Anghenion Dysgu Ychwanegol (fel y daw gofynion i rym)
- Deddf Rheoleiddio ac Arolygu Gofal Cymdeithasol (Cymru) 2016
- Canllawiau statudol i ddarparwyr gwasanaethau ac unigolion cyfrifol am gydymffurfio â rheoliadau safonau gwasanaeth ar gyfer: Gwasanaethau cartrefi gofal; Gwasanaethau cymorth cartref; Gwasanaethau llety diogel; a gwasanaethau canolfannau preswyl i deuluoedd. Mae'r canllawiau statudol hyn yn ymwneud â Rhannau 3 i 20 o’r Rheoliadau Gwasanaethau Rheoleiddiedig (Darparwyr Gwasanaethau ac Unigolion Cyfrifol) (Cymru) 2017, fel y'u diwygiwyd, (Llywodraeth Cymru, 2019)

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

Mae deddfwriaeth a pholisi Llywodraeth Cymru yn 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 y maent yn eu derbyn a'r canlyniadau y 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.

Un o oblygiadau hyn o ran ymarfer yw’r angen i gynllunio gyda, ac ar gyfer, pobl fel bo mesurau ar waith i atal y defnydd o arferion cyfyngol. Dylai'r dull o gynnwys pobl a'r bobl arwyddocaol yn eu bywydau mewn prosesau cynllunio fod yn ystyrlon ac yn briodol i oedran, gallu ac anghenion chyfathrebu'r unigolyn. Mae hyn yn golygu darparu cymorth ychwanegol i rai pobl trwy eiriolwr [troednodyn 4] er mwyn sicrhau bod eu safbwyntiau yn cael eu clywed.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://llyw.cymru/fframwaith-ar-gyfer-lleihau-arferion-cyfyngol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

Rhaid i brosesau cynllunio sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn gydnabod y cysyniad o anghenion iaith, a dylai ymarferwyr sicrhau bod yr egwyddor o gynnig gweithredol yn cael ei hymgorffori yn ymarferol. Mae hyn yn golygu bod angen dull gweithredu rhagweithiol ac y dylid gofyn i'r unigolyn am ei ddewis iaith ar ddechrau'r broses. Bydd hyn yn sicrhau bod yr unigolyn yn gallu derbyn gwasanaethau yn ei iaith ei hun gydol y broses o nodi a diwallu ei anghenion.

Dylai darparwyr gwasanaethau sicrhau bod darpariaeth Gymraeg yn cael ei chynnwys yng ngwaith cynllunio a chyflenwi a bod gwasanaethau Cymraeg yn cael eu cynnig i siaradwyr Cymraeg, heb iddynt orfod gofyn amdanynt. Mae iaith yn elfen annatod o'r gwasanaethau y mae pobl yn eu derbyn, a chyfrifoldeb darparwyr yw darparu gwasanaethau priodol sy'n cynnwys diwallu anghenion ieithyddol defnyddwyr. Ni allant ddarparu gofal diogel ac effeithiol heb wneud hyn. Mae hyn yn cynnwys achosion lle nad y Gymraeg na'r Saesneg yw iaith gyntaf yr unigolyn.

Mae Llywodraeth Cymru yn disgwyl y bydd comisiynwyr a darparwyr gwasanaethau sy'n gweithredu ar draws lleoliadau gofal plant, addysg, iechyd a gofal cymdeithasol yn adolygu eu polisïau, eu trefniadau datblygu'r gweithlu a'u harferion er mwyn nodi unrhyw newidiadau a mesurau sydd eu hangen i helpu i roi'r Fframwaith hwn ar waith.

Dylai gwaith i adolygu'r trefniadau presennol ystyried unrhyw ddeddfwriaeth a pholisi sy'n berthnasol i'r sector/sectorau, lleoliad/lleoliadau a'r grwpiau penodol o bobl sy'n defnyddio gwasanaethau

Fframwaith hawliau dynol ar gyfer lleihau arferion cyfyngol

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,

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://llyw.cymru/fframwaith-ar-gyfer-lleihau-arferion-cyfyngol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

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 amdanyn nhw sy'n effeithio ar eu hawliau, ac i dderbyn gwasanaethau teg a chyfartal.

Confensiwn **y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn** (CCUHP); **Egwyddorion y Cenhedloedd Unedig ar gyfer Pobl Hŷn** a **Chonfensiwn y Cenhedloedd Unedig** ar Hawliau Unigolion ag Anableddau, ar hawliau dynol ar gyfer grwpiau o bobl benodedig.

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

Gall y term arferion cyfyngol gyfeirio at nifer o weithredoedd gwahanol (er enghraifft, ataliaeth gorfforol, ataliaeth gemegol, ataliaeth fecanyddol, arwahaniad, ataliaeth gymdeithasol, ataliaeth seicolegol, a gwahanu hirdymor). Nid yw arferion cyfyngol yn cynnwys defnyddio grym o reidrwydd, gall gynnwys camau sy'n ymyrryd hefyd, er enghraifft symud ffrâm gerdded rhywun allan o'u cyrraedd.

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

Dim ond o fewn y fframweithiau cyfreithiol priodol y dylid defnyddio arferion cyfyngol, a dylai pob asiantaeth sicrhau ei bod yn ymwybodol o baramedrau'r ddeddfwriaeth a'r canllawiau sy'n berthnasol iddi a'i bod yn gweithredu yn unol â nhw, ar gyfer y bobl sy'n derbyn cymorth a gwasanaethau ganddi.

Y ffordd orau o osgoi arferion cyfyngol yw gweithio mewn modd ataliol a diwallu anghenion cyn i argyfwng godi. Fodd bynnag, efallai y bydd adegau prin yn codi

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://llyw.cymru/fframwaith-ar-gyfer-lleihau-arferion-cyfyngol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

pan fydd angen defnyddio arferion cyfyngol i atal niwed i unigolyn neu i eraill. Nid yw defnyddio ataliaeth i fychanu, diraddio neu gosbi pobl byth yn gyfreithlon.

Mae hawliau dynol yn berthnasol i bawb, yn gyfartal. Mae hawliau dynol rhai unigolion yn fwy tebygol o gael eu torri oherwydd eu hamgylchiadau. Gallai hyn ddeillio o'u hoedran, eu gallu neu oherwydd gwahaniaethu sy'n gysylltiedig â'u nodweddion gwarchodedig fel y'u diffinnir gan **Ddeddf Cydraddoldeb 2010**.

Mae plant yn agored i niwed oherwydd eu hoedran a'r ffaith eu bod yn datblygu'n gorfforol ac yn seicolegol, sy'n golygu y gallant ddioddef trawma a niwed o ganlyniad i arferion cyfyngol.

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.

Disgwylir i sefydliadau:

- sicrhau bod polisi clir ar waith ar gyfer yr holl ymarferwyr 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 ymarferwyr yn ymwybodol o'r polisi ac yn deall yr effaith a fwriedir ar eu hymarfer
- sicrhau bod hyfforddiant, goruchwyliaeth a chymorth ar gael i ymarferwyr a fydd yn eu cynorthwyo i weithio mewn ffordd sy'n seiliedig ar hawliau, yn canolbwyntio ar yr unigolyn ac yn deall trawma
- ymarfer caffael cyfrifol. Mae hyn yn golygu ymgorffori mewn trefniadau contractiol, ofyniad y bydd y disgwyliadau a nodir yn y Fframwaith hwn yn cael eu bodloni gan y rhai sydd wedi'u comisiynu i ddarparu nwyddau neu wasanaethau

Mae ymrwymiad sefydliadol clir i hawliau dynol yn bwysig er mwyn cefnogi

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://llyw.cymru/fframwaith-ar-gyfer-lleihau-arferion-cyfyngol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

diwylliant lle mae pawb yn cael eu trin ag urddas a pharch a lle mae pobl yn teimlo'n ddiogel i leisio eu barn os nad yw hyn yn digwydd.

Dulliau o gefnogi ymarfer effeithiol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn

Amlygir cymorth ymddygiad cadarnhaol yma fel enghraifft o ddull sy'n cynnwys yr elfennau allweddol sydd eu hangen i gefnogi ymarfer effeithiol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn. Wrth gefnogi'r gwaith o weithredu'r Fframwaith hwn, gall sectorau a lleoliadau ystyried bod dull cadarnhaol arall sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn fwy priodol. Mae Llywodraeth Cymru yn ymwybodol bod rhai sectorau a lleoliadau eisoes yn defnyddio dulliau amgen.

Mae gweithio i leihau arferion cyfyngol yn cynnwys mabwysiadu dulliau ataliol eraill; un dull allweddol yw cymorth ymddygiad cadarnhaol. Mae cymorth ymddygiad cadarnhaol wedi datblygu dros y 25 mlynedd diwethaf ac mae'n fframwaith aml-elfen sy'n seiliedig ar dystiolaeth ar gyfer cefnogi pobl sydd ag ymddygiad heriol, neu sydd mewn perygl o ddatblygu ymddygiad o'r fath. Mae'n canolbwyntio'n bennaf ar wella ansawdd bywyd trwy 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, cefnogi canlyniadau cadarnhaol, a gwella'r gwasanaethau y mae unigolion yn eu derbyn.

Mae pedair elfen i gymorth ymddygiad cadarnhaol:

- **Mae cymorth ymddygiad cadarnhaol yn canolbwyntio ar wella ansawdd bywyd**. Nod pwysicaf cymorth ymddygiad cadarnhaol yw gwella ansawdd bywyd; mae hwn yn ymrwymiad nad yw'n agored i drafodaeth, 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.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://llyw.cymru/fframwaith-ar-gyfer-lleihau-arferion-cyfyngol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

- **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 a gofalwyr yn fynhonnell wybodaeth bwysig yn aml wrth ddarparu dealltwriaeth am anghenion cyfathrebu ac ystyr ymddygiad unigolyn.

- **Mae cymorth ymddygid cadarnhaol yn ddull system gyfan**. Mae ar ei fwyaf effeithiol a llwyddiannus wrth gael ei weithredu ar draws gwasanaeth neu sefydliad cyfan, yn hytrach nag ar gyfer un unigolyn. Mae'n ddull cyfannol hefyd, ac yn aml bydd yn cynnwys addasu amgylchedd cyfan yr unigolyn i ddiwallu ei anghenion yn well yn ogystal â 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.

Dylai unrhyw un sydd mewn perygl o wynebu arferion cyfyngol gael asesiad sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn a fydd yn ceisio deall y rhesymau am yr ymddygiad.

Dylai canllawiau ar gyfer dull cadarnhaol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn fod ar waith ar gyfer unrhyw un sydd mewn perygl o wynebu arferion cyfyngol. Dylai gynnwys amrywiaeth o strategaethau rhagweithiol, gyda'r nod o wella bywyd yr

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://llyw.cymru/fframwaith-ar-gyfer-lleihau-arferion-cyfyngol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

unigolyn fel ei fod yn gallu derbyn y math o gymorth sydd ei angen arno; a hefyd strategaethau adweithiol, sydd â'r nod o ymdrin ag ymddygiad heriol pan fydd yn digwydd, gan gynnwys lleihau risg.

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 llai tebygol o godi.

Dylai strategaethau adweithiol gynnwys dewisiadau eraill person-benodol yn lle defnyddio cyfyngiadau, er enghraifft, tynnu sylw, dad-ddwysáu, gwrando gweithredol, neu encilio. Gall y strategaethau hyn fod yn rhan ddefnyddiol o'r dull rhagweithiol o flaengynllunio ar gyfer cymorth unigol.

Mae arweinyddiaeth i helpu i weithredu dull cadarnhaol o ymarfer sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn hollbwysig. Dylid monitro ac adolygu'r broses o gyflwyno canllawiau ar ddull cadarnhaol o ymarfer sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn er mwyn sicrhau eu bod yn cael eu gweithredu yn ôl y bwriad.

Dylai gofalwyr maeth a gofalwyr mewn lleoliadau i 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.

Mae angen dull gweithredu cyson ar gyfer unigolion ar draws y lleoedd y maent yn byw ynddynt a'r gwasanaethau y maent yn eu defnyddio er mwyn eu helpu i deimlo'n ddiogel ac yn iach.

Arferion cyfyngol

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 fel

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://llyw.cymru/fframwaith-ar-gyfer-lleihau-arferion-cyfyngol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

dewis olaf yn digwydd o fewn fframwaith sy’n cefnogi hawliau dynol.

Dylai fod gan sefydliadau bolisi sy’n amlinellu amodau ar gyfer defnyddio arferion cyfyngol mewn unrhyw wasanaeth sydd ganddynt. Dylai'r polisi hwn gael ei gytuno gan uwch-arweinwyr y sefydliad a/neu'r lleoliad a dylai adlewyrchu'r gofynion statudol diweddaraf a osodir arnynt trwy ddeddfwriaeth a chanllawiau.

Dylai’r polisi hwn:

- gyfeirio at hawliau dynol a fframweithiau cyfreithiol sy'n berthnasol i'r sector a'r lleoliad
- sicrhau bod diffiniadau o arferion cyfyngol ar gael yn hawdd ac wedi'u hymgorffori trwy fecanweithiau datblygu'r gweithlu, negeseuon a pholisïau’r sefydliad;
- cynnwys protocolau a chanllawiau llywodraethu clir ar gyfer defnyddio arferion cyfyngol fel dewis olaf, ac ar gyfer monitro pobl yn ystod ac ar ôl eu defnyddio, gan gynnwys y gofynion ar gyfer archwiliadau meddygol
- bod yn hawdd ei ddeall a'i weithredu, a dylid ei gyfathrebu i bob ymarferydd gofalwyr cyflogedig; pobl sy'n derbyn cymorth a'r teuluoedd; y gofalwyr di-dâl 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 asesiadau risg y mae’n rhaid eu cynnal cyn defnyddio unrhyw arfer cyfyngol. Dylid ystyried y risgiau i'r unigolyn ymlaen llaw, ac ni ddylid defnyddio unrhyw arfer cyfyngol sy'n cynyddu'r risg i'r unigolyn. Dylid cynnal asesiad risg o amgylchedd yr unigolyn er mwyn sicrhau nad yw'n cynnwys unrhyw beth a fyddai'n peri risg wrth ddefnyddio arferion cyfyngol
- darparu canllawiau clir ar gyfer cofnodi gwybodaeth yn dilyn y defnydd o unrhyw arfer cyfyngol mewn perthynas â'r hyn sydd i’w gofnodi, pryd, gan bwy, a phwrpas y cofnodi
- datgan yn glir y dylid cofnodi unrhyw ddefnydd o arfer cyfyngol hyd yn oed

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://llyw.cymru/fframwaith-ar-gyfer-lleihau-arferion-cyfyngol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

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 ofyn am ganiatâd i ddefnyddio arferion cyfyngol fel dewis olaf er mwyn atal niwed i unigolyn neu i eraill

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

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

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. Dylid defnyddio arferion cyfyngol yng nghyd-destun perthynas therapiwtig gyffredinol ac ni ddylid eu defnyddio byth fel cosb. Mae plant a phobl yn wynebu risg benodol yn gorfforol ac yn seicolegol a dylid dilyn yr egwyddorion ar gyfer cynnal hawliau plant.

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

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/ gofalwyr di-dâl oni bai bod y cynllun personol yn nodi fel arall.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://llyw.cymru/fframwaith-ar-gyfer-lleihau-arferion-cyfyngol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

Arwahaniad

Rhaid i sefydliadau sy'n defnyddio arwahaniad fod â pholisi a chanllawiau clir iawn i weithwyr ar sut i'w ddefnyddio. Dylid cael diffiniad clir o arwahaniad y mae pob gweithiwr yn ei ddeall a rhaid 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.

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

Bydd adegau ym mhob lleoliad pan fydd angen i unigolion fod mewn lle 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.

Ataliaeth

Dim ond yn unol ag egwyddorion y dewis lleiaf cyfyngol a'r dewis olaf y dylid defnyddio ataliaeth. 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 ei ddefnyddio (os oes cred wirioneddol bod niwed 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 dulliau atal sy'n achosi poen yn fwriadol fyth gael eu defnyddio.

Mae'r Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol wedi cyhoeddi '**Human Rights**

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://llyw.cymru/fframwaith-ar-gyfer-lleihau-arferion-cyfyngol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

Framework for restraint: principles for lawful use of physical, chemical, mechanical and coercive restrictive interventions’ (2019). Mae’n cynnwys gwybodaeth bwysig am wahanol fathau o ataliaeth a'u defnydd cyfreithlon fel dewis olaf yn unol ag arfer sy'n cael ei lywio gan ddull hawliau dynol.

Dylid gofyn am arweiniad gan ymarferydd meddygol i sicrhau nad oes unrhyw resymau iechyd a fyddai'n cynyddu'r risg o ddefnyddio rhai atalwyr.

Adolygiad a chymorth ôl-ddigwyddiad

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 [troednodyn 5], a dylid bod yn ofalus i ganfod pa gymorth maent ei angen ar ôl digwyddiad a oedd yn cynnwys arfer cyfyngol.

Mae hi'r un mor debygol y bydd gweithwyr sy’n gweithio mewn gwasanaethau heriol yn gweld agweddau ar eu gwaith yn anodd iawn ac yn teimlo bod arferion cyfyngol yn drawmatig.

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.

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.

Mae’r sylfaen 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 [troednodyn

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://llyw.cymru/fframwaith-ar-gyfer-lleihau-arferion-cyfyngol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

6]:

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.

Dylai cymorth ôl-ddigwyddiad fod ar gael ar ôl unrhyw ddigwyddiad lle mae arfer cyfyngol wedi'i ddefnyddio ac ar ôl unrhyw ddigwyddiad a allai fod wedi cael effaith ar yr unigolyn ac eraill. Dylai fod ar gael hefyd i’r rhai sydd wedi gweld y digwyddiad.

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, a dylai'r polisi hwn lywio'r adolygiad o gynllun unigol yr unigolyn yn dilyn unrhyw ddigwyddiad. Bydd angen i bob sector, sefydliad a lleoliad ystyried beth yw'r dull mwyaf priodol o gyflawni hyn ar gyfer y bobl y maent yn eu cefnogi ac eraill sy'n cael eu heffeithio gan ddigwyddiad.

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.

Trafnidiaeth ddiogel

Mae yna amgylchiadau lle gall fod angen defnyddio trafnidiaeth ddiogel i symud pobl rhwng lleoliadau, y tu allan i’r system cyfiawnder troseddol.

Mae Gweinidogion Cymru yn glir nad yw’n briodol defnyddio gefynnau o unrhyw fath yn ystod siwrnai o’r fath.

Ni ddylid ystyried defnyddio trafnidiaeth ddiogel ei hun oni bai, yn dilyn asesiad

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://llyw.cymru/fframwaith-ar-gyfer-lleihau-arferion-cyfyngol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

risg llawn, ei bod yn angenrheidiol i leihau'r risg o niwed i'r person sy'n cael ei gludo a/neu niwed difrifol i eraill.

Pan fo gwasanaethau trafnidiaeth ddiogel yn cael eu comisiynu, rhaid cynnwys y gofyniad i weithredu yn unol â'r Fframwaith hwn yn nhelerau'r contract. Dylai hyn gynnwys gofyniad i ddarparwr y trafnidiaeth ddiogel gofnodi unrhyw ddefnydd o arferion cyfyngol, yn ystod trafnidiaeth unigolyn.

Cofnodi'r defnydd o arferion cyfyngol a defnyddio data i wella ymarfer

Dylai fod gan uwch-arweinwyr wybodaeth am yr ystod a'r amrywiaeth o arferion cyfyngol a ddefnyddir yn y sefydliad. Dylai system fod ar waith ar gyfer casglu'r wybodaeth hon ledled y sefydliad cyfan ac ar gyfer pob lleoliad.

Dylai rheolwyr gwasanaethau sicrhau bod yna archwiliadau ac adolygiadau rheolaidd o gyfyngiadau oddi mewn i'w gwasanaethau. Gall cofnodi a chasglu data'n effeithiol amlygu materion cydraddoldeb ac amrywiaeth, llywio penderfyniadau am ddatblygu'r gweithlu ymhellach a nodi unigolion lle mae angen adolygu a gwella'r dull presennol o ymdrin â'u cymorth.

Pan fo gwasanaethau trafnidiaeth ddiogel yn cael eu comisiynu, dylid rhoi gwybod i'r asiantaeth gomisiynu am unrhyw ddefnydd o arferion cyfyngol wrth gludo unigolyn. Dylid hefyd gofnodi'r digwyddiadau hyn a'u dangos yn y trefniadau casglu data.

Dylai unrhyw anafiadau sydd wedi deillio o ddefnyddio arferion cyfyngol gael eu cofnodi a'u hadrodd fel mater diogelu yn unol â pholisi a gweithdrefnau diogelu'r lleoliad neu'r sefydliad.

Mae arferion casglu data da yn elfen hanfodol o unrhyw gynllun i leihau arferion cyfyngol, gan gynorthwyo tryloywder. Mae monitro arfer cyfredol yn dibynnu ar

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://llyw.cymru/fframwaith-ar-gyfer-lleihau-arferion-cyfyngol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

systemau cofnodi cadarn ond hawdd eu defnyddio sy'n cefnogi gwaith dadansoddi da.

Dylai unrhyw ddata a gesglir fod â diben clir, h.y. i wella ansawdd bywyd unigolyn. Dylid ymgymryd â'r holl weithgareddau casglu data yn unol â Rheoliad Cyffredinol ar Ddiogelu Data y DU.

Wrth ddatblygu eu cynlluniau ar gyfer lleihau arferion cyfyngol, dylai sefydliadau a lleoliadau ystyried y wybodaeth y byddant yn ei chofnodi, a ddylai gynnwys y canlynol o leiaf:

1. Y math o arfer cyfyngol a ddefnyddiwyd.
2. Y rheswm/rhesymau am ddefnyddio'r arfer cyfyngol.
3. Ble a phryd y defnyddiwyd yr arfer cyfyngol.
4. Hyd yr arfer cyfyngol.
5. Yr effaith hysbys ar yr unigolyn, gan gynnwys unrhyw anafiadau, ac unrhyw risgiau i'w lesiant corfforol neu feddyliol.
6. Nodweddion gwarchodedig yr unigolyn (gan gynnwys oedran, rhywedd, rhyw, anabledd, wedi'u dosbarthu yn ôl math o nam, a hil).
7. Canlyniad unrhyw adolygiad o ddigwyddiad, gan gynnwys unrhyw fesurau a fydd yn cael eu cymryd i osgoi neu leihau arferion cyfyngol a'r risg o niwed yn y dyfodol.
8. Cyfraniad yr unigolyn at yr adolygiad.
9. Cofnod i gadarnhau bod aelodau perthnasol y teulu a'r gofalwyr wedi cael gwybod, a phryd y digwyddodd hyn.

Diogelu

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 yn **Gweithdrefnau Diogelu Cymru** a chanllawiau

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://llyw.cymru/fframwaith-ar-gyfer-lleihau-arferion-cyfyngol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

perthnasol:

- **Gweithio gyda'n Gilydd i Ddiogelu Pobl Cyfrol 1: Cyflwyniad a Throsolwg**
- **Gweithio Gyda'n Gilydd i Ddiogelu Pobl Cyfrol 5: Ymdrin ag Achosion Unigol i Amddiffyn Plant sy'n Wynebu Risg**
- **Gweithio gyda'n Gilydd i Ddiogelu Pobl Cyfrol 6: Ymdrin ag Achosion Unigol i Amddiffyn Oedolion sy'n Wynebu Risg**

Dylai unrhyw arwydd bod arferion cyfyngol yn cael eu defnyddio'n amhriodol gael ei gofnodi a'i adrodd fel pryder diogelu.

Dylai sefydliadau sicrhau bod ymarferwyr yn ymwybodol o bolisi chwythu'r chwiban y sefydliad.

Dylai sefydliadau sicrhau bod unigolion a'u teuluoedd a'u gofalwyr yn derbyn gwybodaeth am waith y sefydliad i leihau arferion cyfyngol, eu hawl i wneud cwyn a'r broses berthnasol ar gyfer gwneud cwyn. Dylent dderbyn gwybodaeth glir am sut i roi gwybod am bryder diogelu hefyd.

Gweithio i leihau arferion cyfyngol

Mae tystiolaeth o ymchwil ac ymarfer yn awgrymu nifer o elfennau allweddol i leihau arferion cyfyngol oddi mewn i sefydliadau:

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

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://llyw.cymru/fframwaith-ar-gyfer-lleihau-arferion-cyfyngol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

Dylai sefydliadau adolygu eu cynnydd cyfredol ym mhob maes a defnyddio hyn i lywio eu strategaethau lleihau arferion cyfyngol.

Mae’r rhan fwyaf o ymarferwyr yn awyddus i osgoi argyfwng trwy weithio mewn ffordd ataliol, ond pan fydd gwasanaethau ac ymarferwyr o dan bwysau, gall y diwylliant diofyn fod yn fwy cyfyngol. Wrth i fywydau unigolion fynd yn fwy cyfyngedig, maent yn fwy tebygol o fod yn her i wasanaethau ac mae cylch dieflig yn datblygu. O ganlyniad, mae ymgorffori strategaethau ataliol ac arferion sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn cefnogi hawliau ac ansawdd bywyd unigolion ac yn cefnogi amgylchedd mwy cadarnhaol i bawb.

Arweinyddiaeth

Dim ond trwy ddull sefydliad cyfan, wedi'i ategu gan arweinyddiaeth gadarn, y gellir gweithredu a chynnal trefniadau i leihau arferion cyfyngol yn briodol. Dylai negeseuon am leihau fod yn glir ar bob lefel, trwy holl systemau a pholisïau’r sefydliad a rhaglenni datblygu’r gweithlu. Mae angen arweinyddiaeth ar lefel sector, sefydliad, gwasanaeth ac ymarfer uniongyrchol.

Dylai cyfarfodydd goruchwyliaeth a chyfarfodydd tîm gynnwys arferion cyfyngol fel eitem sefydlog ar yr agenda er mwyn nodi unrhyw faterion, sicrhau bod ymarferwyr yn deall safbwynt y sefydliad ar leihau arferion cyfyngol a nodi unrhyw anghenion dysgu a/neu gymorth.

Dylai rheolwyr gadw llygad am arwyddion o ddiwylliant cyfyngol yn datblygu. Dylent hwyluso trafodaeth reolaidd am arferion cyfyngol a chreu amgylchedd heb fai lle mae modd trafod a chwestiynu ymarfer.

Dylai rheolwyr gwasanaethau sicrhau bod y gwaith o fonitro ac adolygu cynlluniau personol unigol yn cynnwys ystyried arferion cyfyngol a gynlluniwyd a chanllawiau lleihau. Dylid rhoi sylw arbennig i’r iaith a ddefnyddir i ddisgrifio unigolion a digwyddiadau; dylai fod yn wrthrychol, yn gywir a dangos parch.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://llyw.cymru/fframwaith-ar-gyfer-lleihau-arferion-cyfyngol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

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.

Datblygu’r gweithlu

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, dulliau seiliedig ar adfer, cyfiawnder adferol, Safewards, PACE (Natur Chwareus, Derbyn, Chwilfrydedd ac Empathi) etc. Bydd angen i leoliadau, sefydliadau a sectorau gwahanol ystyried pa ddull sydd fwyaf priodol iddynt ar gyfer hyrwyddo dull o leihau arferion cyfyngol sy'n canolbwyntio ar hawliau dynol a'r unigolyn.

Dylai’r hyfforddiant gynnwys y canlynol:

- dealltwriaeth o ystyr mathau o ymddygiad sy'n cael eu disgrifio'n 'heriol' a myfyrio ar yr agweddau a'r rhagdybiaethau sy'n effeithio ar y ffordd y mae ymarferwyr yn deall ymddygiad
- hawliau dynol a sut maent yn berthnasol i’r defnydd o arferion cyfyngol
- ymarfer sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn
- deall trawma a gofal ar sail trawma
- ymyriadau rhagweithiol sy'n gwella llesiant ac yn atal y defnydd o arferion cyfyngol
- archwilio agweddau a phethau sy’n cael eu priodoli i unrhyw ymddygiad a ddisgrifir fel ymddygiad heriol

Dylai cynnwys yr hyfforddiant gyfeirio at bolisïau diogelu a chwythu'r chwiban y sefydliad fel bod pobl yn deall sut i ymateb os ydynt yn credu bod hawliau unigolyn yn cael eu torri a'i fod yn cael ei roi mewn perygl.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://llyw.cymru/fframwaith-ar-gyfer-lleihau-arferion-cyfyngol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

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

Mae blaenoriaethau hyfforddi yn anfon negeseuon cadarn i ymarferwyr am y mathau o 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 er mwyn gallu 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.

Dylai hyfforddiant gynnwys cyfraniadau gan bobl sydd â phrofiad mewn bywyd o ataliaeth neu arferion cyfyngol eraill. Mae'n bwysig bod ymarferwyr sy'n defnyddio arferion cyfyngol yn deall eu heffaith bersonol a thrawmatig bosibl.

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

Dylai pob ymarferydd (gan gynnwys gweithwyr banc ac asiantaeth) a allai orfod defnyddio arferion cyfyngol fel dewis olaf i atal niwed i unigolyn neu eraill gael hyfforddiant achrededig yn seiliedig ar gymhwysedd. Dylai ymarferwyr gael hyfforddiant i ddefnyddio dulliau atal a dad-ddwysáu cyn cael hyfforddiant i ddefnyddio arferion cyfyngol. Dylai mesurau fod ar waith i sicrhau bod unrhyw weithwyr newydd yn cael mynediad amserol at hyfforddiant.

Ni ddylai ymarferwyr dderbyn hyfforddiant cyffredinol ym maes defnyddio ataliaeth, a dylai hyfforddiant fod yn seiliedig ar ddadansoddiad o anghenion hyfforddiant ac anghenion cymorth sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn. Dylai'r angen am hyfforddiant mewn unrhyw arferion cyfyngol gael ei adolygu'n

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://llyw.cymru/fframwaith-ar-gyfer-lleihau-arferion-cyfyngol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

rheolaidd gyda'r darparwr hyfforddiant, a dylid ei adolygu yn dilyn unrhyw ddigwyddiad sy'n achosi pryder neu niwed.

Hefyd, dylai'r hyfforddiant roi sylw i'r trawma sy'n gallu cael ei achosi i bobl sy'n destun arferion cyfyngol a'r rhai sy'n gyfrifol am arferion cyfyngol. Hefyd, dylai unrhyw hyfforddiant gynnwys safbwyntiau pobl sydd wedi cael profiad o fod yn destun arferion cyfyngol.

Caffael

Gall caffael cymdeithasol, amgylcheddol ac economaidd gyfrifol gyflawni ansawdd bywyd gwell a gwell gwerth am arian.

Dylai comisiynwyr nwyddau a gwasanaethau ym maes gofal plant, addysg, iechyd a gofal cymdeithasol ystyried, pan fo'n berthnasol, gynnwys mewn trefniadau contractiol, ofyniad i ddarparwyr weithredu yn unol â'r disgwyliadau a nodir yn y Fframwaith hwn.

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

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 o anghenion a hawliau unigol. Mae hyn yn cynnwys cydnabod yr anghydbwysedd pŵer 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, a'r bobl sy'n bwysig iddo (teulu/gofalwyr), mewn ffordd ystyrlon mewn trafodaethau a phenderfyniadau am beth y dylid ei

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://llyw.cymru/fframwaith-ar-gyfer-lleihau-arferion-cyfyngol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

gynnwys yn y Cynllun i gefnogi llesiant ac anghenion unigol.

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.

Dylid gofyn am gydsyniad bob amser gan bobl sydd â galluedd i gynnwys unrhyw arfer cyfyngol mewn cynllun, ac mae'n bwysig cynnwys dymuniadau'r unigolyn mewn unrhyw gynllun. Os nad oes gan unigolyn alluedd i gydsynio, mae angen cynnwys ei ddymuniadau yn y cynllun ac ystyried unrhyw gyfarwyddebau ymlaen llaw. Os yw person sydd â chyfrifoldeb rhiant dros blentyn yn rhoi cydsyniad ar ran ei blentyn, dylid cofnodi dymuniadau'r plentyn yn y cynllun hefyd.

Dylid gofyn i blant, oedolion a theuluoedd gyfrannu at waith adolygu a datblygu polisi a chynllunio gwasanaethau hefyd. 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.

Dylid cynnwys teuluoedd/gofalwyr (gan gynnwys gofalwyr di-dâl) a rhoi'r wybodaeth gywir ddiweddaraf iddynt. Gallai hyn gynnwys darparu gwybodaeth glir iawn i deuluoedd/gofalwyr am y sefydliad, y lleoliad neu bolisi'r gwasanaeth ar leihau arferion cyfyngol a sut y gellir codi unrhyw bryderon.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://llyw.cymru/fframwaith-ar-gyfer-lleihau-arferion-cyfyngol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

Yn unol â dull gweithredu sy'n seiliedig ar hawliau plant, dylai sefydliadau sicrhau bod plant yn derbyn gwybodaeth hygyrch ac addas i'r oedran i'w galluogi i ddeall eu hawliau mewn perthynas â defnyddio arferion cyfyngol. Hefyd, dylai hyn gynnwys gwybodaeth am ble i fynd am gyngor a chymorth os ydynt yn poeni am y defnydd o arferion cyfyngol.

Eiriolaeth

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 fyddant yn dechrau derbyn gofal neu'n dod yn destun ymholiadau amddiffyn plant sy'n arwain at 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 ar sail 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.

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/rhwystrau i gymryd rhan lawn yn y prosesau asesu, cynllunio gofal a chymorth, adolygu a diogelu, ond nad oes unigolyn priodol ar gael.

Yn ogystal, mae Llywodraeth Cymru wedi ariannu Age Cymru i ddarparu'r Prosiect Edau Euraidd gan weithio gyda Chomisiynwyr a Darparwyr eiriolaeth i

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://llyw.cymru/fframwaith-ar-gyfer-lleihau-arferion-cyfyngol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

ddatblygu Fframwaith Cenedlaethol ar gyfer Comisiynu Eiriolaeth Broffesiynol Annibynnol i Oedolion yng Nghymru.

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.

Gweithredu

Bydd Llywodraeth Cymru yn ystyried y disgwyliadau a nodir yn y Fframwaith hwn wrth adolygu neu ddatblygu polisïau a chanllawiau perthnasol. Mae hyn yn cynnwys polisïau a chanllawiau sy'n benodol i'r sector neu'r gwasanaeth i nodi sut y gellir bodloni'r disgwyliadau hyn ym mhob maes polisi/sector/gwasanaeth.

Mae Llywodraeth Cymru yn disgwyl y bydd comisiynwyr a darparwyr gwasanaethau sy'n gweithredu ar draws lleoliadau gofal plant, addysg, iechyd a gofal cymdeithasol yn adolygu eu polisïau, eu trefniadau datblygu'r gweithlu a'u hymarfer er mwyn nodi unrhyw newidiadau a mesurau sydd eu hangen i helpu i roi'r Fframwaith hwn ar waith.

Bydd Gweinidogion Cymru yn ystyried adolygiad o weithredu'r Fframwaith a'i effaith yn 2024.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://llyw.cymru/fframwaith-ar-gyfer-lleihau-arferion-cyfyngol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

Atodiad 1

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 PSED y dyletswyddau cydraddoldeb hiliol, cydraddoldeb i bobl anabl a chydraddoldeb rhywiol. Mae'n berthnasol yng Nghymru, Lloegr a'r Alban. Mae’r ddyletswydd cydraddoldeb gyffredinol wedi'i nodi 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 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 am y canlynol:

- dileu 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

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://llyw.cymru/fframwaith-ar-gyfer-lleihau-arferion-cyfyngol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

Confensiwn ar Hawliau Pobl ag Anableddau (CRPD)

Yr erthyglau canlynol yn benodol:

- 12 (cydnabyddiaeth gyfartal gerbron y gyfraith)
- 14 (rhyddid a diogelwch y person)
- 15 (rhyddid rhag artaith, triniaeth neu gosb greulon, annynol neu ddiraddiol)
- 17 (diogelu uniondeb yr unigolyn)

Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn

Yr erthyglau canlynol yn benodol:

- 3 (lles pennaf y plentyn)
- 12 (hawl i gael eich clywed)
- 16 (hawl i breifatrwydd a theulu)
- 19 (amddiffyniad rhag trais corfforol neu feddyliol a chamdriniaeth)
- 23 (plant anabl)
- 28 (disgyblaeth ysgol)
- 37 (amddiffyniad rhag artaith, triniaeth neu gosb greulon, annynol neu ddiraddiol)

Egwyddorion y Cenhedloedd Unedig ar gyfer Pobl Hŷn

Yn benodol:

Dylai pobl hŷn allu defnyddio lefelau priodol o ofal sefydliadol sy'n darparu amddiffyniad, adsefydlu ac ysgogiad cymdeithasol a meddyliol mewn amgylchedd trugarog a diogel.

Dylai pobl hŷn gael mwynhau hawliau dynol a rhyddid sylfaenol pan fyddant yn byw mewn unrhyw gyfleuster lloches, gofal neu driniaeth, gan gynnwys parch llawn at eu hurddas, credoau, anghenion a phreifatrwydd ac at yr hawl i wneud penderfyniadau am eu gofal ac ansawdd eu bywydau.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://llyw.cymru/fframwaith-ar-gyfer-lleihau-arferion-cyfyngol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

Dylai pobl hŷn gael byw mewn urddas a diogelwch heb ddioddef camfanteisio a cham-drin corfforol neu feddyliol.

Dylai pobl hŷn gael eu trin yn deg waeth beth fo'u hoedran, rhywedd, cefndir hiliol neu ethnig, anabledd neu statws arall, a dylid eu gwerthfawrogi'n annibynnol ar eu cyfraniad economaidd.

Troednodiadau

[1] Cyngor Gofal Cymru (2016) **Dulliau Cadarnhaol: Lleihau Arferion Cyfyngol ym maes Gofal Cymdeithasol**.

[2] Coleg Brenhinol y Seiciatryddion, Cymdeithas Seicolegol Prydain a Choleg Brenhinol y Therapyddion Lleferydd ac Iaith, 2007 *Challenging behaviour: a unified approach Clinical and service guidelines for supporting people with learning disabilities who are at risk of receiving abusive or restrictive practices*, College Report CR144 **college-report-cr144.pdf (rcpsych.ac.uk)**

[3]Gellir darparu cynlluniau addysg unigol fel rhan o drefniadau cyfredol o dan **Cod 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. **https://llyw.cymru/rhaglen-trawsnewid-system-anghenion-dysgu-ychwanegol-llinell-amser**

[4] Mae sawl math o eiriolaeth ar gael, a nod pob un ohonynt yw cynorthwyo unigolion i sicrhau bod eu lleisiau'n cael eu clywed, eu bod yn deall yr opsiynau ac yn mynegi eu safbwyntiau, eu dymuniadau a'u teimladau.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://llyw.cymru/fframwaith-ar-gyfer-lleihau-arferion-cyfyngol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

[5] Hollins, L. (2019) Use of restraint and force: steps towards greater transparency and accountability. Comment, *Mental Health Practice.* Available at: **https://rcni.com/mental-health-practice/opinion/comment/use-of-restraint-and-force-steps-towards-greater-transparency-and-accountability-143936**

[6] **Restraint Reduction Network Training Standards - materials to download - Restraint Reduction Network**

Efallai na fydd y ddogfen hon yn hollol hygyrch.
Drllenwch ein **datganiad hygyrchedd** i gael rhagor o wybodaeth.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://llyw.cymru/fframwaith-ar-gyfer-lleihau-arferion-cyfyngol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.