



Gofal Cymdeithasol **Cymru**
Social Care **Wales**



Noddir gan
Lywodraeth Cymru
Sponsored by
Welsh Government

Dulliau cadarnhaol: Lleihau arferion cyfyngol ym maes gofal cymdeithasol

Fersiwn 2, Tachwedd 2021



Manylion cyswllt

Gofal Cymdeithasol Cymru
South Gate House
Wood Street
Caerdydd
CF10 1EW

Ffôn: 0300 3033 444

Minicom: 029 2078 0680

E-bost: gwybodaeth@gofalcymdeithasol.cymru

gofalcymdeithasol.cymru

Twitter: [@GofCymdeithasol](https://twitter.com/GofCymdeithasol)

© 2022 Gofal Cymdeithasol Cymru

Cedwir pob hawl. Ni chaniateir atgynhychu unrhyw ran o'r cyhoeddiad hwn, ei storio mewn system adfer neu ei throsglwyddo ar unrhyw ffurf neu drwy unrhyw fodd heb ganiatâd ysgrifenedig ymlaen llaw Gofal Cymdeithasol Cymru. Dylid anfon ymholiadau atgynhychu y tu allan i'r cwmpas a ganiateir yn benodol gan y gyfraith at Brif Weithredwr Gofal Cymdeithasol Cymru yn y cyfeiriad uchod.

Fformatau eraill:

Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg hefyd. Mae copïau o'r ddogfen ar gael mewn fformatau eraill, os oes angen.

Contents

Cydnabyddiaeth	5
Cyflwyniad	6
Rhan 1 – Deall a defnyddio'r adnodd dysgu	9
1.1 Sut i ddefnyddio'r adnodd.....	9
Pwy ddylai ddefnyddio'r adnodd dysgu hwn?.....	9
1.2 Gwerthoedd craidd ac egwyddorion ymarfer.....	11
1.3 Beth yw ystyr dulliau cadarnhaol a rhagweithiol?.....	12
Beth yw ystyr ymddygiad sy'n ein herio?.....	15
1.4 Beth yw ystyr 'arferion cyfyngol'?.....	19
Arferioncyfyngol.....	19
Cyflwyniad i arferion cyfyngol.....	21
Fframwaith deddfwriaethol a chanllawiau.....	23
Sut i adnabod ymarfer sy'n ymarfer cyfyngol.....	24
Rhan 2 – Gwerthoedd ac egwyddorion gofal a chymorth cymdeithasol mewn ymarfer	26
2.1 Llais a rheolaeth.....	26
Deallymddygiad.....	27
Gwrando a chynorthwyo cyfathrebu a mynegiant.....	29
2.2 Atal ac ymyrryd yn gynnar.....	35
Astudiaeth achos: Tareeq.....	36
Achos enghreifftiol: Amber.....	37
2.3 Llesiant.....	38
Ymarfer sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn.....	39
Cyfranogiad gweithredol, ymgysylltu a chynnwys ac ansawdd bywyd da.....	42
Cydbwysu diogelwch rhag niwed gyda rhyddid i ddewis a chymryd risgiau cadarnhaol.....	45
2.4 Cydgynhyrchu.....	48
Gweithio gyda phobl, teuluoedd ac eiriolwyr i gynllunio gwasanaethau a chytuno ar ffyrdd o weithio.....	48
2.5 Dulliau cyson aml-asiantaeth / partneriaeth / cydweithio.....	50
Dulliau cyson.....	51
2.6 Ystyr ymyriadau cyfyngol.....	53
2.7 Diffiniadau ac enghreifftiau o ymyriadau cyfyngol.....	54
Ataliaeth gorfforol.....	55
Ataliaethfecanyddol.....	56
Defnyddio meddyginiaeth.....	57
Ataliaeth seicogymdeithasol (cosbau).....	58
Cadw rhywun ar wahân.....	60
Amser i feddwl neu amser i ffwrdd.....	60
Ymyriadau amgylcheddol.....	61
Diogelu.....	62

Rhan 3: Cymorth a hyfforddiant	63
3.1 Arweinyddiaeth.....	63
3.2 Goruchwylio.....	64
3.3 Adolygu a chymorth ar ôl digwyddiad.....	65
3.4 Monitro a chofnodi.....	66
3.5 Hyfforddiant, dysgu a datblygu sgiliau.....	67
Rhan 4: Gwybodaeth ac adnoddau	69
4.1 Defnyddio Cefnogi Ymddygiad Cadarnhaol (PBS) er mwyn lleihau'r defnydd o arferion cyfyngol.. Beth yw'r camau gwahanol?.....	69 70
4.2 Defnyddio Cefnogaeth Weithredol i leihau'r defnydd o arferion cyfyngol.....	72
4.3 Defnyddio dulliau adferol i leihau'r defnydd o arferion cyfyngol.....	73
Achosion enghreifftiol.....	74
Achos enghreifftiol: 1. Rhian.....	74
Achos enghreifftiol: 2. Grŵp.....	75
Achos enghreifftiol: 3. Josh.....	76
Dull adferol.....	76
Canlyniad.....	76
4.4 Deddfwriaeth, polisiau ac ymarfer.....	77
4.5 Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS).....	78
4.6 Rhestr o unedau a chymwysterau a argymhellir i gefnogi'r defnydd o ddulliau cadarnhaol a lleihau'r angen am arferion cyfyngol.....	79
Cymwysterau sy'n cefnogi'r defnydd o PBS.....	80
4.7 Adnoddau defnyddiol ar gyfer cefnogi pobl ag awtistiaeth.....	81
4.8 Adnoddau defnyddiol ar gyfer cefnogi plant a phobl ifanc.....	82
4.9 Adnoddau defnyddiol ar gyfer cefnogi oedolion a phlant ag anabledd dysgu.....	83
4.10 Adnoddau defnyddiol ar gyfer cefnogi pobl sy'n byw gyda dementia.....	84
4.11 Adnoddau defnyddiol ar gyfer cefnogi adferiad ar ôl salwch meddwl.....	85
4.12 Adnoddau defnyddiol ar gyfer cefnogi pobl sy'n hunan-niweidio.....	86
4.13 Adnoddau defnyddiol ar gyfer cefnogi'r Gymraeg.....	87
4.14 Adnoddau defnyddiol i deuluoedd.....	88

Cydnabyddiaeth

Hoffem ddiolch i bawb sydd wedi cyfrannu at ddatblygu'r adnodd hwn. Yn benodol, hoffem gydnabod y cyngor, y canllawiau a'r cymorth a gafwyd gan y sefydliadau canlynol:

- Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg
- Gweithredu dros Blant
- Fforwm Cymru Gyfan i Rien i Rieni a Gofalwyr Pobl ag Anableddau Dysgu
- Alexander House (Gofal Iechyd Meddwl)
- Amanda Hall Associates Limited
- Sefydliad Anableddau Dysgu Prydain (BILD)
- Fforwm Gofal Cymru
- Rhwydwaith Plant sy'n Derbyn Gofal, Fforwm Gofal Cymru (Woodlands Ltd a Prospects Care)
- Arolygiaeth Gofal Cymru (AGC)
- D&S Care Homes
- Gwalia Care and Support
- Grŵp Cyngori ym maes Anabledd Dysgu – Is-grŵp Trawsnewid Gofal
- Orbis Education and Care
- Newbridges Specialist Care
- Newbridge House (Cyngor Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr)
- Parc Pendine

Cyflwyniad

Gall gweithio mewn lleoliadau gofal cymdeithasol fod yn un o'r profiadau mwyaf boddhaus a gwerth chweil y gall unrhyw un ei gael. Fodd bynnag, fel unrhyw swydd, gall fod yn anodd a heriol ar adegau hefyd. Gall cynnig gofal a chymorth i bobl agored i niwed, a allai fod yn ofidus, yn ofnus, yn flin, dan straen, yn ddryslyd ac a all ddangos ymddygiad sy'n ein herio, ein gadael yn teimlo'n ddi-rym, yn ofnus, yn bryderus a gwneud i ni deimlo fel petai'n ormod i ni. Ar yr adegau hyn, mae'n bwysig adlewyrchu ar yr hyn sy'n digwydd o'n cwmpas, sut rydym yn teimlo a'r hyn sydd ei angen arnom i'n helpu i wneud ein swyddi hyd eithaf ein gallu.

Mae'r teimlad bod rhywun wedi clywed a deall yr hyn rydym wedi ei ddweud ac mai ni sy'n rheoli ein bywydau yn cael effaith enfawr ar ein hymddygiad. Ar yr adegau hynny pan nad dyma'r achos, rydym yn fwy tebygol o deimlo'n ddi-rym a gofidus ac ymddwyn mewn ffyrdd sy'n herio eraill.

Bydd hyn hefyd yn wir gyda'r rhai rydym yn cynnig gofal a chymorth iddynt. Oherwydd eu hamgylchiadau unigol, gallant hwy hefyd ar adegau deimlo'n ddi-rym i wneud unrhyw newidiadau i'w bywydau. Felly, mae'n bwysig, waeth beth yw'r sefyllfa, i drin pobl gyda'r un trugaredd, urddas, caredigrwydd a dealltwriaeth ag y byddem yn ei ddisgwyl ar gyfer ein teuluoedd ac i ni ein hunain.

Datblygwyd yr adnodd hwn er mwyn helpu gweithwyr gofal cymdeithasol petaen nhw'n wynebu sefyllfaoedd anodd. Mae'n rhoi enghreifftiau ymarferol o ddulliau cadarnhaol a rhagweithiol a ffyrdd o weithio sy'n cefnogi ymarfer diogel, ac sy'n gallu lleihau'r angen am arferion cyfyngol. Dylid ei ddarllen ar y cyd â'r [Côd Ymarfer Proffesiynol Gofal Cymdeithasol](#), sy'n disgrifio safonau ymddygiad ac ymarfer proffesiynol sy'n ddisgwyliedig gan y rhai sy'n gyflogedig ym maes gofal cymdeithasol yng Nghymru.

Ym mis Gorffennaf 2021, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru'r [Fframwaith Lleihau Arferion Cyfyngol](#). Mae'n nodi "fframwaith cyffredin o egwyddorion a disgwyliadau" sydd wedi'i lywio gan ddull seiliedig ar hawliau dynol. Mae'r adnodd hwn yn unol ag egwyddorion a disgwyliadau'r fframwaith.

Bydd yr adnodd yn helpu gweithwyr gofal cymdeithasol a'r rhai sy'n cyfrannu at ddarparu gofal cymdeithasol yng Nghymru i wneud y canlynol:

- deall ystyr defnyddio dull cadarnhaol a rhagweithiol
- deall yr ystod o ffyrdd y mae pobl yn cyfathrebu a sut mae hyn yn dylanwadu ar eu hymddygiad
- ystyried ffyrdd o weithio a'r effaith y gallai'r rhain eu cael ar unigolyn
- datblygu amrywiaeth o ddulliau cadarnhaol a rhagweithiol a ffyrdd o weithio i gefnogi pobl pan fyddant yn teimlo dan straen, yn ofidus a/neu yn flin er mwyn lleihau'r defnydd o arferion cyfyngol
- deall yr arferion cyfyngol ac ymyriadau corfforol amrywiol a sut y gellir eu defnyddio fel dewis olaf, yn seiliedig ar asesu risg a chynlluniau gofal sy'n canolbwyntio ar unigolion
- deall y cyfiawnhad cyfreithiol a moesegol dros ddefnyddio arferion cyfyngol lle y bo'n berthnasol
- gwybod bod unrhyw fath o ymarfer cyfyngol ac ymyrraeth gyfyngol yn cael ei ddefnyddio mewn sefyllfa o argyfwng yn unig, neu fel rhan o ymateb wedi'i gynllunio a gytunwyd gan dîm amlddisgyblaethol a lle bynnag y bo'n bosibl, yr unigolyn ei hun.

Mae'r adnodd hwn yn seiliedig ar y gwerthoedd a'r egwyddorion ymarfer craidd sy'n berthnasol i'r holl feysydd gwaith yn y maes gofal cymdeithasol. Mae'r gwerthoedd craidd yn adlewyrchu'r hawliau dynol a'r rhyddid sy'n berthnasol i bawb, fel y'i diffinnir gan Gonfensiynau'r Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Plant a Hawliau Pobl ag Anableddau ac Egwyddorion y Cenhedloedd Unedig i Bobl Hŷn. Mae fframwaith Llywodraeth Cymru yn cyfeirio at yr egwyddorion a nodir gan y [Fframwaith hawliau dynol ar gyfer ataliaeth](#), Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol.

Dylid ymgorffori'r gwerthoedd a'r egwyddorion craidd i ddiwylliant pob sefydliad, a dylai pawb eu deall yn llwyr.

Dylai sefydliadau hefyd ddatblygu diwylliant o ddysgu o ddigwyddiadau, rhoi argymhellion ac ymarfer da ar waith ac osgoi pwyntio bys pan fo pethau'n mynd i'r chwith.

Mae'r adnodd wedi'i rannu'n bedair rhan er mwyn eich helpu i ddod o hyd i'r wybodaeth sydd ei hangen arnoch:

Rhan 1: nodi sut y dylid defnyddio'r adnodd a darparu diffiniadau o'r hyn a olygwn wrth ddweud ymddygiad sy'n ein herio, ynghyd â ffyrdd cadarnhaol a diogel o weithio ac arferion cyfyngol. Mae hefyd yn rhoi trosolwg o ddeddfwriaeth gyfredol ac ystyriaethau moesegol wrth ddefnyddio arferion cyfyngol.

Rhan 2: yn darparu cyngor a chanllawiau ar ffyrdd o ddefnyddio dulliau cadarnhaol wrth gydweithio ag unrhyw un sy'n defnyddio gwasanaethau gofal cymdeithasol. Mae'r cynnwys wedi'i drefnu i gyd-fynd â gwerthoedd ac egwyddorion craidd Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru). Mae wedi'i fapio hefyd i ddatganiadau llesiant perthnasol [Fframwaith Canlyniadau Cenedlaethol](#) Llywodraeth Cymru. Mae'r datganiadau llesiant yn disgrifio'r canlyniadau pwysicaf y mae pobl sydd angen gofal a chymorth a gofalwyr sydd angen cymorth yn eu disgwyl er mwyn sicrhau llesiant a byw bywydau boddhaus.

Mae Rhan 2 hefyd yn cynnwys diffiniadau o'r ymyriadau corfforol cyfyngol amrywiol ac enghreifftiau o achosion sy'n dangos pryd y dylid neu na ddylid eu defnyddio.

Rhan 3: amlinellu canllawiau ar gyfer cymorth a hyfforddiant parhaus i weithwyr gofal cymdeithasol, er mwyn eu galluogi i adlewyrchu ar eu rôl a'u hymarfer, ac i weithio'n gadarnhaol ac yn ddiogel.

Rhan 4: yn cynnwys gwybodaeth ac adnoddau ychwanegol gan gynnwys disgrifiad manylach o ddulliau cadarnhaol a/neu fframweithiau amrywiol, dolenni at ddeddfwriaeth, polisiau a chanllawiau allweddol, ac adnoddau ychwanegol a allai fod yn ddefnyddiol mewn ymarfer ac wrth astudio.

Rhan 1 – Deall a defnyddio'r adnodd dysgu

Mae'r rhan hon yn egluro sut y dylid defnyddio'r adnodd dysgu. Mae'n darparu diffiniad o'r hyn a olygwn wrth ymddygiad sy'n ein herio, ac yn disgrifio ffyrdd cadarnhaol a diogel o weithio er mwyn lleihau'r defnydd o arferion cyfyngol. Mae hefyd yn rhoi trosolwg o'r ddeddfwriaeth gyfredol a'r materion moesegol sydd angen eu hystyried pan ddefnyddir arferion cyfyngol.

1.1 Sut i ddefnyddio'r adnodd

Mae'r adnodd yn canolbwyntio ar eich cefnogi i sicrhau eich bod yn darparu arfer gorau, ac yn cynnwys enghreifftiau er eglurhad a myfyrio. Gallwch ei ddefnyddio:

- wrth oruchwyllo
- mewn trafodaethau tîm
- wrth ymsefydlu
- mewn sesiynau hyfforddiant
- wrth arfarnu, cyflawni cymwysterau ac i lywio polisïau
- mewn protocolau
- wrth archwilio
- yn ystod prosesau sicrwydd ansawdd
- wrth gomisiynu manylebau.

Rydym yn awgrymu eich bod yn gweithio drwyddo dros gyfnod o amser er mwyn cefnogi myfyrio ar ymarfer. Er y gallwch ei ddefnyddio'n annibynnol i adlewyrchu ar eich ymarfer, mae'n fwy addas ar gyfer trafodaethau grŵp, neu rwng rheolwyr neu fentoriaid a gweithwyr. Rydym yn argymhell bod rheolwyr neu'r rhai sy'n defnyddio'r adnodd ar gyfer hyfforddiant yn ymgyfarwyddo gyda'i gynnwys a dewis y rhannau mwyaf perthnasol ar gyfer dysgu a datblygiad y gweithwyr rydych yn eu cefnogi.

Rydym yn defnyddio'r termau 'pobl' ac 'unigolion' drwy gydol yr adnodd ac yn eu defnyddio i gyfeirio at oedolion a phlant a phobl ifanc.

Pwy ddylai ddefnyddio'r adnodd dysgu hwn?

Mae deall sut i weithio gan ddefnyddio dulliau cadarnhaol a rhagweithiol a lleihau'r defnydd o arferion cyfyngol yn gyfrifoldeb ar bawb sy'n gweithio ym maes gofal cymdeithasol.

Mae'r adnodd hwn ar gyfer sefydliadau a gweithwyr gofal cymdeithasol sy'n cynnig gofal cymdeithasol a chymorth i oedolion, plant a phobl ifanc.

Mae hyn yn cynnwys oedolion a phlant a phobl ifanc gydag anghenion gofal a chymorth tymor hirach a all fod o ganlyniad anaf ar yr ymennydd, awtistiaeth, dementia a/neu anabledau dysgu. Mae hefyd yn cynnwys oedolion a phlant a phobl ifanc ag anghenion sy'n newid, gan gynnwys pobl ag anghenion iechyd meddwl, camddefnyddio sylweddau ac anawsterau emosiynol ac ymddygiadol.

Er bod yr adnodd hwn wedi'i annelu'n benodol ar gyfer gweithwyr gofal cymdeithasol, mae hefyd yn berthnasol i:

- bobl sy'n defnyddio gofal a chymorth a'u teuluoedd
- rheolwyr
- cyflogwyr
- llunwyr polisïau
- comisiynwyr
- rhai mewn addysg
- pobl eraill sy'n gweithio yn y gymuned, gan gynnwys gofal sylfaenol a'r gwasanaethau brys.

Gweithwyr gofal cymdeithasol

Bydd yr adnodd yn ein helpu i:

- deimlo'n fwy gwybodus, medrus a hyderus wrth ddefnyddio dulliau cadarnhaol a rhagweithiol yn ein gwaith
- cydnabod sefyllfaoedd lle bydd defnyddio dulliau cadarnhaol a rhagweithiol yn lleihau'r angen am arferion cyfyngol
- adlewyrchu ar ein harferion a'u gwella a chyfrannu at ein dysgu a'n datblygiad proffesiynol parhaus
- adlewyrchu ar y ffordd y gall ein penderfyniadau effeithio ar y cydbwysedd pŵer rhyngom ni a'r unigolion yr ydym yn gweithio â
- gwerthfawrogi'r angen am gymorth, goruchwylio a hyfforddiant parhaus.

Rheolwyr a chyflogwyr

Gall yr adnodd ein helpu drwy ddarparu:

- canllawiau ac enghreifftiau arfer da y gallwn eu defnyddio i gefnogi a llywio prosesau ymsefydlu
- adnodd ar gyfer goruchwylio, trafodaethau tîm, sesiynau hyfforddiant ac arfarniadau
- adnodd all helpu gweithwyr ddeall yr hyn a ddisgwylir ganddynt
- canllaw y gallwn ei ddefnyddio i lywio prosesau recriwtio
- canllaw y gallwn ei ddefnyddio i lywio datblygiad polisïau, gweithdrefnau, archwilio a phrosesau sicrwydd ansawdd
- teclyn y gallwn ei ddefnyddio fel maincnod ar gyfer arfer presennol
- teclyn y gallwn ei ddefnyddio i ddarparu tystiolaeth ar gyfer rheoliadau Arolygiaeth Gofal Cymru perthnasol a gofynion [canllawiau statudol](#)¹.

Pobl sy'n defnyddio gofal a chymorth a'u teuluoedd

Gall yr adnodd ein helpu drwy ddarparu:

- canllawiau ar yr hyn y dylem ei ddisgwyl gan wasanaethau gofal cymdeithasol
- astudiaethau achos y gallwn eu defnyddio i fyfyrion ar y dulliau cynnig cymorth
- astudiaethau achos y gallwn eu defnyddio i herio a newid ffyrdd o weithio
- astudiaethau achos y gallwn eu defnyddio i fyfyrion ar ymddygiad ein hunain.

1. Mae'r canllaw statudol ar gyfer darparwyr gwasanaeth ac unigolion cyfrifol ynghylch bodloni rheoliadau safonau gwasanaeth i: wasanaethau cartrefi gofal, gwasanaethau cymorth cartref, gwasanaethau llety diogel a gwasanaethau gofal teuluol preswyl

1.2 Gwerthoedd craidd ac egwyddorion ymarfer

Mae angen i bawb sy'n gweithio ym maes gofal cymdeithasol fod yn ymwybodol o'r gwerthoedd a'r egwyddorion sy'n sail i gymorth a gofal yng Nghymru, ac ymarfer mewn ffordd sy'n adlewyrchu hynny. Mae'r rhain wedi'u hymgorffori yn y Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol Llesiant (Cymru) 2014 (y Ddeddf).

Mae'r Ddeddf yn cwmpasu:

- oedolion – pobl o leiaf 18 oed
- plant – pobl dan 18 oed
- gofalwyr – oedolion neu blant sy'n darparu neu sy'n bwriadu darparu gofal a chymorth.

Mae'r Ddeddf yn moderneiddio a dwyn sawl darn gwahanol o gyfraith gofal cymdeithasol ynghyd mewn un fframwaith cyfreithiol syml.

Mae'n cynnwys tair elfen:

- y Ddeddf ei hun
- y rheoliadau, sy'n darparu mwy o fanylion am ofynion y Ddeddf
- y codau ymarfer sy'n rhoi arweiniad ymarferol ar sut dylid gweithredu'r ddeddf

Mae egwyddorion a gwerthoedd y Ddeddf yn bwysig gan eu bod nhw'n tanategu nid yn unig i sut y dylid darparu gwasanaethau, ond hefyd y ffordd rydym yn gweithio gydag unigolion o ddydd i ddydd.

Dyma'r egwyddorion a'r gwerthoedd craidd:

- sicrhau bod unigolion a'u hanghenion yn ganolog i'w gofal, a bod ganddynt lais a rheolaeth dros y broses o gyflawni'r canlyniadau sy'n eu helpu i sicrhau llesiant
- gallu cael mynediad i gyngor a chymorth yn gynnar, er mwyn cadw ansawdd bywyd da a lleihau neu ohirio'r angen am ofal a chymorth yn y tymor hirach
- cynorthwyo unigolion i sicrhau eu llesiant eu hunain ym mhob rhan o'u bywydau
- cynnwys pobl yn y broses o gynllunio a darparu gwasanaethau gan gydnabod y wybodaeth a'r arbenigedd y gallant eu cynnig
- mae gwaith partneriaeth gadarn rhwng pob asiantaeth a sefydliad yn hanfodol er mwyn gwella llesiant unigolion sydd angen gofal a chymorth, a gofalwyr sydd angen cymorth.

Gellir crynhoi'r egwyddorion hyn fel a ganlyn:

- llais a rheolaeth
- atal ac ymyrraeth gynnar
- llesiant
- cydgynhyrchu
- gwaith amlasiantaethol.

Mae ganddynt gysylltiad agos â'r hyn a ddisgwylir gan weithwyr gofal cymdeithasol, a amlinellir yn y [Còd Ymarfer Proffesiynol Gofal Cymdeithasol](#).

1.3 Beth yw ystyr dulliau cadarnhaol a rhagweithiol?

Mae dulliau cadarnhaol a rhagweithiol (neu ataliol) yn seiliedig ar egwyddorion gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn:

- dod i adnabod unigolyn
- parchu a gwerthfawrogi ei hanes a'i gefndir a deall:
 - ei hoff bethau a'i gas bethau
 - ei sgiliau a'i alluoedd
 - yr arddull cyfathrebu o'i ddewis a strwythurau cymorth
- deall yr effaith y mae eu hamgylchedd yn ei gael arnynt a defnyddio hyn i ganfod ffyrdd o gynorthwyo pobl yn gyson ym mhob agwedd ar y gofal y maen nhw'n ei gael
- datblygu a monitro cynlluniau sy'n amlinellu anghenion unigolion, y canlyniadau llesiant sy'n ddymunol a'r cymorth fydd ar gael iddynt er mwyn eu cyflawni.

Mae datblygu perthynas dda yn hanfodol, a dylech geisio defnyddio dulliau cadarnhaol a rhagweithiol bob amser. Maen nhw'n hanfodol pan fo rhywun:

- dan straen
- yn ofidus
- yn ofnus
- yn bryderus
- yn flin

ac mewn risg o ymddwyn mewn ffordd sy'n herio eu diogelwch a/neu ddiogelwch eraill.

Gall ymddygiad sy'n herio atal unigolion rhag cymryd rhan mewn cyfleoedd dysgu a chymdeithasol ynghyd a gweithgareddau y maen nhw'n eu mwynhau. Mae'r enghraifft ganlynol yn dangos pwysigrwydd defnyddio dull rhagweithiol, megis Cefnogaeth Weithredol, a'r effaith y mae hyn yn ei chael ar Alice a'r bobl o'i chwmpas.

Achos enghreifftiol: Alice

Roedd Alice yn byw mewn tŷ gyda dwy fenyw arall. Roedd gweithwyr gofal cymdeithasol yn ei gweld hi'n anodd ei chynorthwyo yn ei chartref ac yn y gymuned ar adegau, gan y byddai'n dadwisgo'n llwyr yn aml, sawl gwaith y dydd ar adegau.

Cynhaliodd y tîm asesiad i ddeall pam fod Alice yn ymddwyn fel hyn. Dangosodd yr asesiad bod Alice yn ymddwyn fel hyn fel arfer pan oedd heb ddim i'w wneud.

Hyfforddwyd gweithwyr i ddefnyddio'r Model Cefnogaeth Weithredol er mwyn ei chael i gymryd rhan mewn mwy o weithgareddau. O ganlyniad, roedd Alice yn llawer prysurach ac yn mwynhau'r holl rymgweithio â gweithwyr.

Chwe mis ar ôl y newid hwn, prin iawn oedd yr achlysuron lle'r oedd Alice yn dadwisgo'n amhriodol.

Mae dulliau cadarnhaol yn cynnwys cydweithio â'r unigolyn a'i systemau cymorth er mwyn:

- ceisio deall yr hyn y mae rhywun yn ei deimlo a pham y mae'n ymateb fel y mae
- lle y bo'n bosibl, gwneud unrhyw newidiadau gofynnol ac ymyrryd yn gynnar er mwyn ceisio atal unrhyw sefyllfaoedd anodd o gwbl
- deall yr hyn sydd angen ei gynllunio a'i roi ar waith er mwyn cynorthwyo'r unigolyn i reoli teimladau gofidus a dig mewn ffordd sy'n lleihau'r angen am ymddygiad sy'n herio ac unrhyw gyfyngiadau.

Er mwyn deall a gweithio mewn ffordd sy'n hyrwyddo dulliau cadarnhaol a rhagweithiol, mae angen i weithwyr gofal cymdeithasol:

- gael agwedd gadarnhaol tuag at y bobl y maen nhw'n eu cynorthwyo
- bod â'r sgiliau a'r wybodaeth gywir
- bod wedi'u hyfforddi'n dda
- cael cymorth drwy oruchwylio rheolaidd a dysgu a datblygu.

Mae yna lawer o ffyrdd o weithio gyda phobl gan ddefnyddio dulliau cadarnhaol. Gall y rhain gynnwys gwneud newidiadau bach ond arwyddocaol a all gael effaith sylweddol ar y ffordd y mae unigolyn yn teimlo ac yn ymddwyn.

Gallai'r rhain gynnwys:

- newid amgylchedd neu ofod byw unigolyn, fel lliwiau'r waliau
- osgoi unrhyw newid neu newidiadau sydyn i'r drefn bob dydd
- defnyddio arogleuon er mwyn helpu rhywun i ymlacio (er enghraifft yn y baddon cyn noswyllo)
- cael cerddoriaeth dawel neu unrhyw gerddoriaeth y mae unigolyn yn ei hoffi neu ei angen
- rhoi cyfle i bobl gymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n bwysig iddynt.

Achos enghreifftiol: Jacqui

Roedd Jacqui'n teimlo bod y patrwm a oedd ar lenni ei llofft yn ei gwneud yn anniddig gan ei fod yn debyg i gŵn, ac roedd ofn cŵn. O ganlyniad, yn aml iawn nid oedd yn gallu cysgu ac yn teimlo'n flinedig a blin drwy'r amser.

Ar ôl siarad â Jacqui a'i mam, roedd y tîm gofal cymdeithasol yn deall beth oedd yn ei gwneud yn anniddig, ac yn ei hatal rhag mynd i gysgu.

Pan gafodd y llenni eu newid i rai yr oedd Jacqui yn eu hoffi, gallai gysgu'n well, roedd yn llai blinedig ac yn gallu cymryd mwy o ran yn y gweithgareddau yr oedd yn eu mwynhau.

Mae yna nifer o fframweithiau a modelau i gefnogi'r defnydd o ddulliau cadarnhaol ac i leihau arferion cyfyngol. Bydd y defnydd ohonynt yn amrywio yn ôl y lleoliad, ond dyma rai enghreifftiau o fodolau sy'n seiliedig ar dystiolaeth a ddefnyddir ar hyn o bryd yng Nghymru:

- **Cefnogaeth Ymddygiad Cadarnhaol (PBS)** - fframwaith a ddefnyddir i gefnogi pobl ag anabledd dysgu. Gellir defnyddio'r gwerthoedd a'r egwyddorion sy'n sail i PBS ar draws y sector.
- **Cefnogaeth Weithredol** - model sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn sy'n cyfuno sut i ryngweithio'n gadarnhaol ag unigolion a system gynllunio bob dydd sy'n annog cyfranogiad, gwella ansawdd bywyd a datblygu sgiliau byw'n annibynnol.
- **Dulliau Adferol** - galluogi pobl i adlewyrchu ar eu hymddygiad a rhoi cyfle iddynt unioni'r hyn ddigwyddodd neu ddangos empathi tuag at emosiynau a theimladau pobl eraill. Ei nod yw rheoli gwrthdaro a thensiynau drwy wella niwed a meithrin perthnasoedd.

Mae Rhan 4 yn cynnwys disgrifiad manylach o bob dull a sut y gellir eu defnyddio.

Beth yw ystyr ymddygiad sy'n ein herio?²

Efallai y byddwch yn clywed sawl term gwahanol yn cael eu defnyddio, gan gynnwys:

- 'ymddygiad sy'n herio'
- 'ymddygiad sy'n peri pryder'
- yr hen derm 'ymddygiad heriol'.

Weithiau mae'r termau hyn yn cael eu camddeall. Yn syml, maent yn golygu peidio rhoi bai ar yr unigolyn am beth mae'n ei wneud, ond meddwl am yr ymddygiad fel her i ni - i ddeall pam maent yn digwydd a sut i wella amgylchedd a llesiant yr unigolyn, fel nad oes angen iddo ymddwyn mewn ffordd heriol ymhellach. Mae'n seiliedig ar dystiolaeth wyddonol a gwerthoedd moesegol, ac yn annog ffordd o feddwl sy'n ffurfio sail y dulliau modern sy'n canolbwyntio ar unigolion megis Cefnogaeth Ymddygiad Cadarnhaol.

Mae ymddygiad yn golygu'r hyn a wnawn, ein gweithrediadau, ac mae'n cael ei ddylanwadu gan lawer o bethau. Mae dau brif fath:

1. Pethau sydd y tu mewn inni neu'n fewnol, megis ein rhinweddau personol. Er enghraifft:

- ein meddyliau ac emosiynau
- ein hiechyd corfforol a meddylol
- os ydym yn teimlo poen, yn bryderus, yn flinedig neu'n llwglyd
- ein profiadau yn y gorffennol
- ein sgiliau a'n galluoedd
- y ffordd rydym yn cyfathrebu
- faint rydym yn ei ddeall
- os oes gennym namau neu gyflyrau genetig.

2. Pethau sydd y tu allan inni neu'n allanol, megis ein hamgylcheddau corfforol a chymdeithasol. Er enghraifft:

- os ydyn nhw'n rhy boeth, swnllyd, gorlawn, bychan neu'n ddiflas
- pa mor rhwydd y gallwn gael y pethau rydym eu heisiau, neu symud oddi wrth bethau nad ydym yn eu hoffi
- pwy arall sy'n rhannu ein hamgylchedd
- sut mae pobl yn ein trin ac yn cyfathrebu â ni
- y pethau y mae'n rhaid inni eu gwneud
- faint o help y gallwn ei gael.

Mae ein gweithrediadau'n deillio o'r ffordd y mae'r ffactorau mewnol ac allanol hyn yn effeithio ar ei gilydd. Rydym yn fwy tebygol o fod yn gyfeillgar, yn fodlon ac wedi ymlacio pan na fyddwn mewn poen neu'n teimlo'n bryderus, a phan fyddwn mewn amgylchedd cyfforddus gyda phobl gyfarwydd rydym yn eu hoffi, sy'n helpu ni i gael beth rydym ei eisiau. Rydym yn fwy tebygol o wylltio pan fyddwn wedi blino, yn llwglyd, pan fydd gennym gur yn y pen neu mewn lle anghyfarwydd gyda phobl ddiarth sydd ddim yn ein deall a methu ein helpu ni i gael beth sydd ei angen arnom. Yn y ddau achos, ni wnaeth yr ymddygiad ddigwydd oherwydd pethau mewnol yn unig, ond yn hytrach oherwydd cyfuniad o bethau mewnol ac allanol.

2. Jones, E. (2019) Pennod 1: What is behaviour that challenges? In P. Baker ac A. Osgood (Gol) Understanding and Responding to Behaviour that Challenges in Intellectual Disabilities (2il argraffiad) A handbook for those that provide support. Pavilion: Shoreham by Sea, DU.

Gall ymddygiad gael ei ystyried yn heriol pan fydd pobl yn credu ei fod yn annerbyniol yn gymdeithasol, yn anodd neu'n beryglus. Mae'n cynyddu'r tebygolrwydd y bydd unigolyn yn cael ei wrthod, yn profi ansawdd bywyd gwael neu'n cael ei drin yn wael. Gall y diffiniad cymdeithasol hwn gynnwys ymddygiad amrywiol megis:

- gweiddi
- bygwth
- brifo pobl eraill
- brifo eich hun
- dinistrio pethau.

Mae gan bob ymddygiad ystyr ac mae'n digwydd am reswm, yn aml fel ymateb i amgylchedd yr unigolyn. Mae hyn hefyd yn berthnasol i ymddygiad sy'n herio - gall fod yn ddull cyfathrebu, neu gaffael ac osgoi pethau. Mae pawb yn wahanol, felly er mwyn deall y rhesymau pam fod rhywun yn ymddwyn mewn ffordd benodol, mae'n rhaid inni ddefnyddio dull sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn. Rydym yn defnyddio'r term 'heriol' oherwydd gwn ei fod yn bosibl, ond nid yn hawdd bob amser, i ddeall pam fod ymddygiad penodol yn digwydd ac i wella amgylcheddau, fel bod yr unigolyn yn cael y gefnogaeth i gael ansawdd bywyd da a'r pethau sydd eu hangen arno, heb orfod ymddwyn mewn ffyrdd heriol.

Mae pobl sy'n anabl yn ddeallusol sy'n ymddwyn mewn ffyrdd y mae pobl eraill yn eu hystyried yn heriol yn rhai o'r bobl sydd fwyaf dan anfantais mewn cymdeithas. Mae gan y geiriau a ddefnyddiwn y gallu i niweidio neu helpu pobl sy'n agored i niwed gan eu bod yn dylanwadu ar agweddau. Nid yw ymddygiad heriol yn ddiagnosis meddygol yn yr un modd ag y mae, er enghraifft, y frech goch neu salmonela yn heintiau sy'n cael eu hachosi gan feirws neu facteria y tu mewn i'r person. Ni ddylid defnyddio ymddygiad heriol i labelu a phwyntio bys ar yr unigolyn neu awgrymu fod pawb sy'n ymddwyn mewn ffyrdd heriol o bosibl yr un peth.

Diffiniadau o ymddygiad heriol

"Ymddygiad sy'n annormal yn ddiwylliannol sydd mor ddwys, aml neu sy'n para am gyfnod hir fel bod diogelwch corfforol yr unigolyn neu eraill yn debygol o fod mewn perygl, neu ymddygiad sy'n debygol o gyfyngu'n ddefrifol ar ddefnydd yr unigolyn, neu arwain at yr unigolyn yn methu â chael mynediad i gyfleusterau cymunedol arferol."

Emerson (1995, 2011)

"Ymddygiad sydd mor ddwys, mor aml neu sy'n para am gyfnod hir fel ei fod yn bygwth ansawdd bywyd a/neu ddiogelwch corfforol yr unigolyn neu eraill ac sy'n debygol o arwain at ymatebion sy'n gyfyngol, anghymhellol neu sy'n arwain at allgau."

Coleg Brenhinol y Seiciatryddion (2007)

Pwynt allweddol: Mae'r diffiniadau'n debyg ac yn ategu ei gilydd.

Mae'r diffiniadau'n debyg. Maent yn cynnwys y perygl o niwed i'r unigolyn neu eraill, ac yn ystyried ymddygiad yn heriol gan eu bod nhw'n gwneud hi'n fwy tebygol y bydd yr unigolyn yn cael ei gosbi, ei gyfyngu neu ei allgau. Maen nhw'n 'ddiffiniadau cymdeithasol' sy'n amlygu dwysedd, amllder neu hyd:

- mae dwysedd yn ymwneud ag effaith yr ymddygiad - er enghraifft, efallai y byddwn yn chwalu plat pan fyddwn yn flin, ond byddai chwalu pob ffenestr yn ddwys iawn ac yn heriol
- mae amllder yn golygu pa mor aml y mae ymddygiad yn digwydd - mae pawb yn colli eu pennau weithiau, ond os yw'n digwydd yn llawer amlach, megis sawl gwaith y dydd, mae'n heriol
- mae hyd yn golygu pa mor hir y mae'r ymddygiad yn para - mae'r rhan fwyaf o bobl yn ymddwyn mewn ffordd benodol am gyfnodau byr o amser, er enghraifft gweiddi am ychydig funudau, ond byddai gofyn yr un cwestiwn am oriau maith yn heriol.

Pwyntiau allweddol

- Nid yw ymddygiad heriol yn ddiagnosis meddygol.
- Mae beth sy'n gwneud ymddygiad yn heriol yn dibynnu ar beth mae pobl yn ei ystyried yn dderbyniol yn gymdeithasol, yn ogystal â pha mor ddwys, aml neu am ba hyd y mae'n para.
- Gall ymddygiad heriol niweidio'r unigolyn neu'r rhai o'i gwmpas, a'i gwneud yn fwy tebygol y bydd yr unigolyn yn cael ei gosbi, ei gyfyngu, ei atal, yn cael gor-ddos o feddyginiaeth neu ei allgau rhag cymdeithas.
- Mae pob ymddygiad yn digwydd am reswm, ac mae'n ddull o gyfathrebu, neu gael neu osgoi pethau sy'n bwysig i'r unigolyn.
- Yr her yw inni ddeall ymddygiad unigolyn a darparu amgylchedd lle mae ganddynt ansawdd bywyd da a lle mae eu hanghenion yn cael eu bodloni mewn ffyrdd nad ydynt yn herio.

Byddwn yn edrych ar ffyrdd o ddeall ymddygiad yn Rhan 2.

Edrychwch ar yr astudiaeth achos am Aabdar isod. Yma, cawn un eglurhad am ei ymddygiad, ond gall fod rhai eraill.

Astudiaeth achos: Aabdar

Darllenwch yr astudiaeth achos, ac yna myfyriwch ar eich profiadau eich hun gan ystyried:

- pam gallai Aabdar fod yn ymddwyn fel hyn
- beth arall y gellid ei roi ar waith er mwyn ei alluogi i newid yr ymddygiad hwn a allai fod yn beryglus a gofidus?

Roedd Aabdar, 25 oed, yn arfer taro ei ben yn erbyn wal ei gartref yn rheolaidd.

Sylwodd y gweithwyr gofal cymdeithasol ar batrwm i'w ymddygiad ac felly aethant ati i siarad ag Aabdar ac ymgynghori â'i nyrs anableddau dysgu cymunedol. Sylweddolwyd ei fod yn cael cur pen difrifol yn aml, ac roedd y taro pen yn ffordd o geisio rheoli'r boen.

Gofynnodd y tîm gofal cymdeithasol am gyngor meddygol ac erbyn hyn, mae Aabdar yn cael meddyginiaeth lleddfu poen cyn gynted ag y bydd yn dechrau taro'i ben. Mae'r ymddygiad hwn, a oedd yn destun gofid i bawb, wedi lleihau'n sylweddol.

1.4 Beth yw ystyr 'arferion cyfyngol'?

Arferion cyfyngol

Mae arferion cyfyngol yn amrywiaeth eang o weithgareddau sy'n atal unigolion rhag gwneud pethau y maen nhw eisiau gwneud neu'n eu hannog i wneud pethau nad ydynt eisiau gwneud. Gallant fod yn amlwg neu'n gynnil.

Dylid eu deall fel rhan o sbectrwm - o gyfyngu ar ddewis i ymateb yn rhagweithiol i ddigwyddiad neu argyfwng, neu os yw unigolyn yn mynd i niweidio ei hun neu eraill yn ddifrifol.

Wrth ystyried arferion cyfyngol, mae'n bwysig ein bod yn deall sut i ddefnyddio dulliau cadarnhaol a rhagweithiol er mwyn lleihau'r defnydd ohonynt.

Astudiaeth achos: Megan

Mae'r astudiaeth achos hon yn dangos sut mae pobl weithiau yn cael eu hatal rhag gwneud pethau yr hoffent eu gwneud neu gael pethau yr hoffent eu cael - weithiau am resymau da.

Wrth i chi ddarllen drwy sefyllfa Megan:

- gofynnwch sut gallech chi gyfiawnhau cyfyngu ar ddewis Megan i yfed te neu goffi pan ddymunir

Mae Megan wedi cael niwed i'r ymennydd, ac mae ganddi hanes hir o wneud ei hun yn sâl yn gorfforol drwy gymryd gorddos o gaffein, ac o ganlyniad mae wedi cael ei derbyn i'r ysbyty sawl gwaith. Byddai'n yfed coffi o'r jariau ac yn cuddio bagiau te i'w bwyta pan nad oedd yn cael ei goruchwylio. Yn ei chartref blaenorol, nid oedd ganddi fynediad i'r gegin a dim ond diodydd heb gaffein yr oedd yn gallu eu hyfed.

Pan symudodd i'w chartref newydd, nid oedd yn ddiogel ei chyflwyno i'r gegin i wneud diodydd i ddechrau, gan y byddai'n mynd yn ofidus ac yn ymosodol pan nad oedd yn gallu cyrraedd y jariau o goffi a bagiau te a oedd ar gael.

Erbyn hyn, mae gweithwyr gofal cymdeithasol wedi gwneud cynnydd graddol gyda Megan. Mae hi bellach yn mynd i'r gegin gyda chymorth, a gall wneud ei diodydd ei hun gan ddefnyddio pacedi bach o goffi yn hytrach na choffi o jar.

Mae yna ambell lithriad, pan fo'r broses gyfathrebu rhyngddi hi a'r gweithiwr gofal cymdeithasol yn methu, ond ar y cyfan mae hyn yn gweithio'n dda. Gall Megan wneud diodydd iddi hi ei hun, sy'n bwysig iddi, a chadw'n iach yn gorfforol hefyd, sy'n bwysig ar ei chyfer hi.

Astudiaeth achos: John

Mae John, dyn ifanc sydd ag awtistiaeth, yn gofyn am gael defnyddio'r ffôn o hyd ac o hyd i ffonio ei deulu a chyn-gyfeillion. Nid yw rhai ohonynt am iddo eu ffonio. Mae'n mynd yn ofidus iawn pan nad ydynt am siarad ag ef.

Cytunodd ar gynllun i wneud rhestr o ffrindiau a theulu y mae'n parhau mewn cysylltiad â nhw, a chytunwyd â nhw ar amser penodol i'w ffonio. Er enghraifft, bydd yn ffonio ei fam am 6pm bob nos ac yn ffonio un o'i ffrindiau unwaith yr wythnos ar nos Sadwrn am 7pm.

Mae hyn wedi gweithio iddo ac mae'n teimlo'n fwy diogel o gael yr amseroedd penodol hyn a gall ei staff cymorth gyfeirio at ei galendr os yw'n ofidus ac am ffonio ar adegau eraill.

Er nad oes ganddo fynediad rhydd i ddefnyddio'r ffôn, mae ei lefelau straen wedi gostwng ac mae ei deulu a'i ffrindiau'n hapusach i siarad ag ef ar yr adegau a gytunwyd.

Os yw gweithwyr gofal cymdeithasol yn poeni am ddefnyddio arferion cyfyngol gyda'r bobl y maent yn eu cefnogi, dylent adrodd am bryderon ar unwaith i uwch aelodau staff yn y sefydliad, neu ddilyn polisi chwythu'r chwiban y sefydliad.

Cyflwyniad i arferion cyfyngol

Daw'r rhan hon yn uniongyrchol o Fframwaith Lleihau Arferion Cyfyngol 2021 Llywodraeth Cymru.

Dylai'r defnydd o'r holl arferion cyfyngol, gan gynnwys ataliad, fod yn unol ag egwyddorion a ddisgrifir yn Fframwaith Hawliau Dynol ar gyfer Ataliad a gynhyrchwyd gan y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol (EHRC, 2019). Gall y term arferion cyfyngol fod yn berthnasol i sawl gweithred wahanol, megis:

- atal yn gorfforol
- atal yn gemegol
- atal yn fecanyddol
- neilltuaeth
- atal yn gymdeithasol
- atal yn seicolegol
- neilltuaeth hirdymor.

Nid yw arfer cyfyngol o anghenraid yn golygu defnyddio grym, gall hefyd gynnwys tarfu. Er enghraifft, symud ffrâm gerdded yn bellach i ffwrdd.

Mae gan unrhyw weithred arfer gyfyngol y potensial i darfu ar hawliau dynol sylfaenol unigolyn, ac mae gan bawb gyfrifoldeb i barchu hawliau dynol.

Rhaid i'r holl ddulliau arfer cyfyngol fod yn gyfreithlon, yn gyfrannol a'r opsiwn lleiaf cyfyngol sydd ar gael. Dylid ond defnyddio arferion cyfyngol o fewn y fframweithiau cyfreithiol priodol, a dylai pob asiantaeth sicrhau eu bod yn ymwybodol o ffiniau'r ddeddfwriaeth a'r canllawiau sy'n berthnasol iddynt, ac yn gweithio ynddynt. Bydd y rhain hefyd yn berthnasol i'r bobl maent yn eu cefnogi, a'r rhai y maent yn darparu gwasanaethau iddynt.

Y ffordd orau i osgoi arferion cyfyngol yw gweithio'n ataliol a bodloni anghenion cyn i argyfwng ddod i'r amlwg. Fodd bynnag, gall fod rhai achosion prin lle bydd angen defnyddio arferion cyfyngol i osgoi niwed i unigolyn neu eraill. Nid yw fyth yn gyfreithlon defnyddio arferion cyfyngol i godi cywilydd, bychanu neu gosbi pobl.

Noda Llywodraeth Cymru yn glir y dylai ffocws y polisi a'r ymarfer fod ar leihau arferion cyfyngol fel rhan o gynllunio sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn. Fodd bynnag, dylai sefydliadau sicrhau os defnyddir arferion cyfyngol fel opsiwn olaf, bod hyn yn digwydd o fewn fframwaith sy'n cefnogi hawliau dynol.

Dylai sefydliadau fod â pholisi sy'n amlinellu amodau ar gyfer defnyddio arferion cyfyngol mewn unrhyw un o'i wasanaethau. Dylai'r polisi hwn gael eu cytuno gan uwch arweinyddiaeth y sefydliad a/neu osodiad, a dylai adlewyrchu gofynion statudol cyfredol sy'n berthnasol iddynt drwy 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 rhwydd ac wedi'u hymgorffori i fecanweithiau datblygu'r gweithlu, negeseuon sefydliadol a pholisïau
- bod â phrotocolau a chanllawiau llywodraethu clir o ran defnyddio arferion cyfyngol fel opsiwn olaf, ac ar gyfer monitro pobl yn ystod ac ar ôl eu defnyddio, gan gynnwys y gofynion ar gyfer gwiriadau meddygol

- bod yn hawdd i'w deall a'u gweithredu, a dylid ei gyfathrebu i bob ymarferydd, gofalwyr â thâl, pobl sy'n cael cymorth a'u teuluoedd, gofalwyr di-dâl ac asiantaethau allanol y mae'r sefydliad yn gweithio gyda nhw
- gwneud hi'n glir nad yw fyth yn dderbyniol defnyddio gorfodaeth a ffurfiau eraill o atal yn gymdeithasol a seicolegol
- cynnwys canllawiau am asesiadau risg, y mae'n rhaid eu cyflawni 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 ar amgylchedd yr unigolyn i sicrhau nad oes unrhyw beth ynddo a fyddai'n peri risg wrth ddefnyddio arferion cyfyngol
- darparu canllawiau clir ar gyfer cofnodi gwybodaeth yn dilyn defnyddio unrhyw arferion cyfyngol ynghylch beth ddylai gael ei gofnodi a phryd, gan bwy, a diben y cofnodi
- gwneud hi'n glir y dylid cofnodi unrhyw achos o ddefnyddio arfer cyfyngol, hyd yn oed os yw wedi'i nodi mewn cynllun personol
- amlinellu'r broses ar gyfer casglu'r data hwn o'r holl wasanaethau - dylai fod ar gael i sefydliadau allanol hefyd ar gais
- darparu canllawiau ar gyfer ceisio cydsyniad i ddefnyddio arferion cyfyngol fel opsiwn olaf i atal niwed i unigolyn neu eraill.

Dylai unrhyw ddefnydd o arferion cyfyngol fel opsiwn olaf fod yn rhan o ganllawiau cymorth ymddygiad unigolyn yn ei gynllun unigol, a dylid ei adolygu'n rheolaidd. Dylai unrhyw ddefnydd o arfer cyfyngol nad yw'n rhan o gynllun personol unigolyn sbarduno adolygiad ar unwaith. Dylai fod canllawiau yng nghynllun unigol yr unigolyn o ran sut bydd yr arferion cyfyngol yn cael eu lleihau yn y dyfodol.

Dylai penderfyniadau am ddefnyddio arferion cyfyngol ystyried unrhyw ffactorau diwylliannol neu grefyddol o ran unigolion.

Rhaid i arferion cyfyngol fod yn rhan o ddull cyffredinol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn a dylid eu teilwra'n benodol i'r unigolyn perthnasol, yn enwedig o ran unigolion sydd mewn mwy o risg oherwydd oedran, bregusrwydd, problemau iechyd, hanes o drawma neu ffactorau risg eraill. Dylai fod yn glir o fewn y canllawiau cymorth ymddygiad pam mai'r ymyrraeth honno yw'r un mwyaf priodol i'r unigolyn. Dylid defnyddio arferion cyfyngol yng nghyd-destun perthynas therapiwtig cyffredinol a byth fel cosb. Mae plant a phobl ifanc mewn risg benodol yn gorfforol ac yn seicolegol, a dylid dilyn yr egwyddorion o ran cynnal hawliau plant.

Ni ddylid fyth defnyddio arferion cyfyngol er mwyn gwneud yn iawn am ddiffyg staff neu anawsterau adnoddau eraill.

Yn dilyn unrhyw achos o ddefnyddio arfer cyfyngol, dylid rhoi gwybod i'r bobl/cyrff perthnasol yn unol â'r cynllun personol. Dylid rhoi gwybod i aelodau'r teulu/gofalwyr di-dâl oni bai y nodir yn wahanol yn y cynllun personol.

Mae'r diffiniadau o'r amrywiaeth o ymyriadau cyfyngol ac enghreifftiau o achosion o pryd y dylid neu na ddylid eu defnyddio ar gael yn Rhan 2.

Fframwaith deddfwriaethol a chanllawiau

Dylai gweithwyr gofal cymdeithasol gynorthwyo pobl a gofalu amdanynt mewn ffyrdd sy'n galluogi ac yn grymuso bob amser, ac sy'n parchu hawliau dynol yr unigolyn.

Gall fod rhai achosion lle mae unigolyn:

- yn ofidus
- yn bryderus
- yn sâl
- yn ddig
- yn ddryslyd
- â diffyg dealltwriaeth o'i sefyllfa

ac mewn achos fel hyn y defnydd o ddulliau cyfyngol yw'r unig beth y gellir ei wneud er mwyn cadw'r unigolyn neu bobl eraill yn ddiogel.

Os ydych yn ansicr, dylech ofyn i'ch goruchwyliwr a'ch tîm. Cofiwch na ddylech fyth wneud penderfyniad i gyfyngu unrhyw un ar eich pen eich hun ac eithrio mewn amgylchiadau eithriadol sy'n argyfwng.

Achos enghreifftiol: Billy

Mae Billy'n byw mewn cartref preswyl i blant. Mae'n dod adref o'r coleg yn ofidus ac wedi cynhyrfu ar ôl cyfarfod anodd â'i diwtor yn y coleg. Yn ddiweddarach y noson honno, mae yna ffrae rhyngddo ef ac unigolyn ifanc arall yn yr ystafell fyw dros raglen deledu. Mae gweithwyr gofal cymdeithasol yn eu cynorthwyo i ddatrys yr anghydfod.

Y bore wedyn, mae Billy'n dod i lawr i gael ei frecwast ac yn ymosod ar yr unigolyn ifanc yn annisgwyl ac mae'n rhaid ei gyfyngu'n gorfforol.

Mae'r enghraifft hon yn amlygu achlysur pan fo penderfyniad i ddefnyddio ymyrraeth gyfyngol mewn argyfwng yn briodol. Fodd bynnag, dim ond mewn sefyllfaoedd unigol y dylid defnyddio ymyriadau cyfyngol ac ni ddylent fod yn arfer cyffredin, oni bai eu bod yn rhan o gynllun gofal a chymorth unigolyn.

Gydag achos fel hyn, mae'n bwysig bod unrhyw benderfyniadau i ddefnyddio arferion cyfyngol yn cael eu cydnabod yn agored, yn bosibl eu cyfiawnhau yn gyfreithiol ac yn foesegol, ac yn cael eu hadolygu'n rheolaidd. Dylai gweithwyr gofal cymdeithasol sicrhau bob amser eu bod yn gweithio o fewn y gyfraith ac yn ôl polisiau a gweithdrefnau cyffredol, a'u bod yn gallu cyfiawnhau'r camau y maen nhw'n eu cymryd.

Mae Rhan 4 yn darparu mwy o wybodaeth am y ddeddfwriaeth a'r canllawiau cenedlaethol allweddol. Dylid sicrhau eu bod yn cael eu hadlewyrchu yn y canllawiau a'r polisiau a'r gweithdrefnau lleol y mae disgwyl i chi eu dilyn yn eich gweithle.

Sut i adnabod ymarfer sy'n ymarfer cyfyngol

Mae'r senarios byr canlynol yn enghreifftiau o sefyllfaoedd y gallai gweithwyr gofal cymdeithasol eu hwynebu. Mae'r senarios yn cynnwys amrywiaeth eang o arferion cyfyngol gan gynnwys ymyriadau cyfyngol.

Mae rhai o'r senarios yn fwy amlwg nag eraill, ond wrth i chi fynd drwyddynt, cofiwch nad ydym yn gweithio ar ein pen ein hun mewn bywyd go iawn, ac y dylai unrhyw benderfyniad i gyfyngu unigolyn fod yn seiliedig ar drafodaeth ag eraill; gan gynnwys yr unigolyn ei hun a'i deulu a'r rhai sy'n ei adnabod yn dda.

Wrth ddarllen y senarios meddyliwch am eich profiadau eich hun yn y gwaith ac ystyried y cwestiynau canlynol (byddai'n fuddiol trafod y rhain gyda'ch tîm a chyda'ch rheolwr):

- Yn eich barn chi, sut fath o ymarfer cyfyngol a ddefnyddiwyd?
- Ydych chi'n credu bod y defnydd o ymarfer cyfyngol yn fwriadol neu'n anfwriadol?
- Ydych chi'n credu mai dyma oedd y dewis lleiaf cyfyngol?
- A oedd yr ymarfer yn mynd yn groes i hawliau'r unigolyn?
- A fyddai modd cyfiawnhau'r ymarfer yn foesebol neu'n gyfreithiol?
- Sut allai deddfwriaeth a chanllawiau cyfredol helpu i lywio penderfyniadau?
- Pwy ddylai fod yn rhan o'r broses o benderfynu am yr ymarfer cyfyngol a ddefnyddiwyd?
- Pa ddulliau eraill y gellid fod wedi'u defnyddio er mwyn lleihau'r angen am ymarfer cyfyngol?
- Pa gamau a ellid eu cymryd er mwyn lleihau'r defnydd o ymarfer cyfyngol yn y dyfodol?

Senario 1	Mae merch ifanc sy'n byw mewn cartref maeth yn clywed na all ei gofalwr maeth ei chludo i gyfarfod ei ffrind sy'n byw wyth milltir i ffwrdd tan y bydd wedi cwblhau ei thasgau o amgylch y tŷ. Nid oes ganddi arian ar gyfer y bws.
Senario 2	Mewn cartref gofal preswyl, mae sbectol un o'r dynion allan o'i afael wrth iddo gael cymorth gyda'i ofal personol. Nid yw'n eu cael tan amser cinio.
Senario 3	Mae gŵr ifanc ag anabledau dysgu cymedrol/canolog allan ar daith grŵp i Thorpe Park. Mae hanes ei achos yn dangos ei fod yn arfer cael ffitiau pan oedd yn faban a chyn cychwyn yn yr ysgol, er nad yw wedi'u gael yn ddiweddar. Mae arweinydd y grŵp yn penderfynu nad yw'n cael mynd ar unrhyw un o'r reidiau.
Senario 4	Mewn canolfan ddydd, mae menyw yn cael ei gadael am rai oriau yn ei chadair olwyn gyda'i hambwrdd bwyd neu wregys diogelwch er mwyn ei hatal rhag crwydro.
Senario 5	Mae menyw sy'n byw mewn cartref gofal preswyl yn cael ei hannog yn rheolaidd i fynd i dreulio amser yn ei hystafell ar ei phen ei hun, gan fod ei chanu yn tarfu ar breswylwyr eraill.
Senario 6	Mae John yn ŵr ifanc ac yn gwylio cartwnau ar y teledu yn y lolfa. Mae gweithwyr gofal cymdeithasol yn dod i mewn i'r ystafell ac yn newid y sianel gan ddweud "John, beth am wyllo EastEnders?" Mae John yn defnyddio symbolau ar gyfer cyfathrebu ac nid oedd wedi deall y cwestiwn llafar. Mae John yn mynd yn ofidus ac yn cynhyrfu ac yn dechrau hunan-niweidio.

Senario 7	<p>Mae dyn yn ei ugeiniau cynnar sydd ag anabledau dysgu newydd golli ei fam, a dim ond hi oedd yn gofalu amdano. Erbyn hyn mae'n byw mewn llety â chymorth, ac am gael tatŵ bach ar ei fraich gyda'r gair "MUM" arno.</p> <p>Mae gweithiwr gofal cymdeithasol yn mynd at ei reolwr llinell sy'n dweud wrtho y bydd yn cael ei wahardd o'i waith os yw'n gadael i hyn ddigwydd, ar sail "iechyd a diogelwch".</p>
Senario 8	<p>Mae menyw ifanc sy'n byw mewn cartref gofal preswyl i blant wedi cael presgripsiwn ar gyfer Pilsen atal cenhedlu newydd.</p> <p>Mae'n barod iawn i gysgu â phartneriaid newydd ac mewn perygl o gael beichiogrwydd digroeso. Nid yw'n cael mynd allan ar orchymyn ei gweithiwr gofal cymdeithasol tan y bydd yn cytuno i gymryd y bilsen.</p>
Senario 9	<p>Mae gŵr ifanc ag awtistiaeth yn cael ei gyfyngu'n gorfforol gan dri gweithiwr gofal cymdeithasol yn dilyn digwyddiad lle'r oedd wedi brathu a chrafu aelod o'i dîm gofal.</p>
Senario 10	<p>Mae gweithwyr gofal cymdeithasol mewn cartref gofal preswyl yn diffodd y teledu yn y lolfa gyffredin am 10.30pm er mwyn annog y bobl sy'n byw yno i fynd i'r gwely.</p>
Senario 11	<p>Mae gweithwyr gofal cymdeithasol yn sylweddoli bod un o breswylwyr eu cartref nyrso yn 'anffurfiol' bellach gan fod ei waith papur dan y Ddeddf Iechyd Meddwl wedi dod i ben.</p> <p>Maen nhw'n penderfynu peidio â hysbysu'r unigolyn gan y bydd y Seiciatrydd yn galw'r diwrnod canlynol i adolygu'r gwaith papur.</p>
Senario 12	<p>Mae dyn ifanc yn dechrau gwrthdaro â dyn ifanc arall yn y llety â chymorth y maen nhw'n ei rannu.</p> <p>Mae'r gweithiwr gofal cymdeithasol yn sefyll rhwng y ddau a gofyn i'r dyn ifanc adael yr ystafell. Mae'n gwrthod ac yn parhau gyda'r ymddygiad sy'n achosi gwrthdaro.</p> <p>Mae'r gweithiwr gofal cymdeithasol yn ei arwain allan o'r ystafell gan ddefnyddio ymyrraeth gorfforol y cytunwyd arni, sef cydio yn ei fraich.</p>
Senario 13	<p>Mae gŵr gweddw 87 oed sydd â'r Clefyd Alzheimer's yn byw mewn cartref gofal preswyl ac yn codi'n rheolaidd yn ystod y nos a chrwydro o gwmpas gan darfu ar y preswylwyr eraill.</p> <p>Gan ei fod wedi bod yn ceisio codi o'i wely drwy ddringo dros y rheiliau a osodwyd a rei wely, mae tîm y cartref gofal yn penderfynu gosod ei fatres ar y llawr. Nid yw'n gallu codi oddi ar y llawr ac felly mae wedi rhoi'r gorau i grwydro.</p>
Senario 14	<p>Mae ystafelloedd gwely yn cael eu cloi fel mater o drefn er mwyn atal pobl rhag mynd yn ôl i'r gwely yn ystod y dydd.</p>
Senario 15	<p>Mae unigolyn ifanc ag awtistiaeth yn defnyddio llyfr cyfathrebu Picture Exchange Communication System (PECS). Ni all y staff sy'n ei helpu i baratoi ar gyfer yr ysgol ddod o hyd i'r llyfr PECS ac mae'r unigolyn ifanc yn mynd i'r ysgol hebdo.</p> <p>Mae'r unigolyn ifanc yn ofidus iawn drwy'r dydd ac ni all fynegi ei anghenion. O ganlyniad, cafwyd achos o ymddygiad heriol a hunan-niweidio gan yr unigolyn ifanc.</p>

Rhan 2 – Gwerthoedd ac egwyddorion gofal a chymorth cymdeithasol mewn ymarfer

Rydym wedi datblygu sawl achos enghreifftiol ac astudiaeth achos i'ch helpu chi i feddwl am yr hyn y gallwch chi ei wneud neu y dylech ei ystyried wrth gynorthwyo rhywun mewn modd cadarnhaol i atal ymddygiad a allai gael ei ystyried yn ymddygiad heriol.

Efallai y bydd rhai elfennau'n gyfarwydd i chi ac yn rhan o'ch ymarfer bob dydd eisoes, ond efallai y bydd elfennau eraill yn newydd sbon i chi. Wrth ddarllen yr achosion enghreifftiol a'r astudiaethau achos, byddai'n ddefnyddiol i chi feddwl am unrhyw sefyllfaoedd tebyg rydych chi wedi dod ar eu traws a sut byddai modd trosglwyddo'r dulliau a ddefnyddir i'ch gweithle chi.

Rydym wedi rhannu'r cynnwys i adrannau llai o dan benawdau yn seiliedig ar y gwerthoedd a'r egwyddorion sydd wrth wraidd Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru). Dyma nhw:

- llais a rheolaeth
- atal ac ymyrryd yn gynnar
- llesiant
- cydgynhyrchu
- dulliau amlasiantaethol.

Mae'r adrannau hyn yn cyfateb hefyd i'r datganiadau llesiant perthnasol yn y [Fframwaith Canlyniadau Cenedlaethol](#), sy'n disgrifio'r hyn mae pobl yn ei ddisgwyl gan wasanaethau gofal a chymorth er mwyn sicrhau llesiant a byw bywydau bodlon.

2.1 Llais a rheolaeth

Mae cael neb yn gwrando arnoch neu deimlo nad oes gennych chi lais neu unrhyw reolaeth dros yr hyn sy'n digwydd i chi yn gallu bod yn brofiad brawychus ac annifyr. Mae sicrhau bod gweithwyr gofal cymdeithasol yn gallu gwrando'n llawn ar unigolion a'u teuluoedd a'u gofalwyr, a'u galluogi i gael rheolaeth lawn dros eu bywydau a'u systemau cymorth yn hollbwysig er mwyn darparu gofal cadarnhaol ac effeithiol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn.

Dyma beth mae pobl yn ei ddisgwyl gan eu gofal a chymorth:

- mae fy hawliau'n cael eu parchu
- mae gennyf lais a rheolaeth
- rwy'n cyfrannu at wneud penderfyniadau sy'n effeithio ar fy mywyd
- gallaf siarad ar fy rhan fy hun neu mae gennyf rywun a all wneud hyn ar fy rhan
- rwy'n cael gofal yn y Gymraeg os oes ei angen arnaf.

Deall ymddygiad

Er mwyn gweithio'n gadarnhaol gyda phobl i leihau'r angen am unrhyw gyfyngiadau, mae'n bwysig ceisio deall yr ystyr wrth wraidd eu hymddygiad.

Gallai fod o gymorth dychmygu eich hun yn yr un sefyllfa â'r bobl rydych chi'n eu cynorthwyo. Pe baech chi yn eu hesgidiau nhw, beth fydddech chi eisiau, sut bydddech chi'n teimlo a beth fydddech chi'n ei ddweud drwy'ch ymddygiad?

Os gallwch chi ddeall yr ystyr sy'n gysylltiedig ag ymddygiad unigolyn, hwyrach y byddwch chi'n gallu adnabod unrhyw sbardunau a rhoi strategaethau cadarnhaol ac ataliol ar waith yn lle hynny.

Mae llawer o bethau'n dylanwadu ar y ffordd rydym yn ymddwyn, ac mae'n bwysig cadw meddwl agored wrth geisio deall ystyr ymddygiad. Mae yna amrywiaeth o ffactorau ond mae pob un ohonynt yn ymwneud â bod heb reolaeth dros eich sefyllfa.

Gall ymddygiad:

- gyflawni swyddogaeth bwysig i unigolyn - er enghraifft, ceisio bwrw rhywun i'w atal rhag gwneud rhywbeth nad ydynt yn ei hoffi
- bod yn fodd o gyfathrebu
- cael ei effeithio gan rwystredigaeth ynghylch methu â gallu deall pobl eraill neu gael pobl eraill i'w deall nhw
- cael ei ddylanwadu gan eich ymateb chi neu bobl eraill i weithredoedd unigolyn
- cael ei ddylanwadu gan amgylchedd unigolyn
- cael ei achosi gan ffactorau corfforol neu fod yn ymateb i:
 - boen cronig neu aciwt
 - haint neu broblemau iechyd corfforol eraill
 - colled synhwyrdd
 - anaf a gafwyd i'r ymennydd neu gyflwr niwrolegol arall
- bod yn ymateb i:
 - ofn a phryder
 - anhapusrwydd
 - diflastod
 - unigrwydd
 - angen heb ei ddiwallu
 - gofynion
 - newid
 - pontio
 - digwyddiadau arwyddocaol diweddar fel mawrolaeth perthynas
 - digwyddiadau neu brofiadau yn y gorffennol
 - camdriniaeth neu drawma
 - bwlio
 - gofal gormesol
 - cael ei anwybyddu.

Hefyd, gall rhai cyflyrau fel dementia neu anabledau dysgu penodol arwain at golli swildod, colli hunanreolaeth a llai o ymwybyddiaeth o'r rheolau ynghylch ymddygiad priodol.

Achos enghreifftiol: Shane

Mae Shane yn 11 mlwydd oed ac yn byw gyda gofalwyr maeth. Mae'n ymweld â'i rieni bob wythnos am gyswllt heb ei oruchwylio, ac mae ei rieni yn ei ddychwelyd i'w gartref gofal maeth ar ddiwedd y cyfnod cyswllt. Bob wythnos yn ddi-ffael, mae'n gwrthod dod allan o'r car ac mae'n ypset iawn ac wedi cynhyrfu.

Mae'r gofalwyr maeth yn awgrymu eu bod yn dechrau cyfarfod ag ef gyda'i rieni i drosglwyddo gofal mewn lleoliad niwtral. O ganlyniad, mae Shane yn hapus i fynd adref gyda'i ofalwyr maeth erbyn hyn ac nid yw'n cynhyrfu.

Astudiaeth achos: Sarah

Wrth ddarllen astudiaeth achos Sarah:

- ceisiwch roi eich hun yn ei hesgidiau hi a meddyliwch pam mae hi'n ymddwyn fel hyn yn ystod y nos
- ystyriwch a oes ganddi unrhyw reolaeth dros ei sefyllfa.

Sarah – Rhan 1

Mae Sarah yn byw mewn llety â chymorth ac mae'n rhannu gyda Menna. Mae gan Sarah anableddau dysgu cymedrol ac mae wedi'i chofrestru'n ddall am ei bod yn rhannol ddall. Yn ddiweddar, mae Sarah wedi bod yn pasio dŵr ar y mat ar lawr ei hystafell wely gyda'r nos.

Mae gweithiwr gofal cymdeithasol Sarah yn mynd i'w hystafell ar ôl brecwast i'w helpu i wneud y gwely ac yn sylwi bod ei mat yn wlyb socian eto. Mae'n ddig gyda Sarah ac yn holi pam mae hi'n gwneud hyn o hyd. Mae Sarah yn mynd i'w chragen, yn eistedd ar ei gwely, yn pengrymu ac nid yw'n ymateb. Mae'r gweithiwr gofal cymdeithasol yn codi'r mat i'w olchi ac yn glanhau'r llawr.

Mae'n gadael Sarah yn ei hystafell tra'i bod yn helpu Menna i wneud ei gwely hi.

Yn hwyrach y bore hwnnw, mae'r gweithiwr gofal cymdeithasol yn sylwi nad yw Sarah yn gwisgo'i sbectol. Mae Sarah yn dweud wrthi ei bod wedi torri. Mae'r gweithiwr gofal cymdeithasol, sy'n ddig gyda hi o hyd am ei bod wedi gorfod golchi'r mat a'r llawr unwaith eto, yn dweud wrth Sarah y bydd rhaid iddi aros tan y diwrnod wedyn i fynd i'r optegydd i gael trwsio ei sbectol gan nad oes ganddi amser i fynd â hi'r diwrnod hwnnw.

Nid yw Sarah yn gweld llawer heb ei sbectol.

Byddwn yn dychwelyd at stori Sarah eto nes ymlaen yn yr adran hon.

Gwrando a chynorthwyo cyfathrebu a mynegiant

Mae deall y ffordd mae unigolion yn cyfathrebu ac ymateb iddynt yn briodol yn hanfodol er mwyn cynorthwyo pobl i gael llais a sicrhau eu bod yn cael eu clywed.

Mae pobl yn cyfathrebu mewn llawer o ffyrdd gwahanol ac mae angen i weithwyr gofal cymdeithasol allu gweithio'n hyblyg ac addasu yn ôl yr angen. Efallai na fydd yr hyn sy'n gweithio i un unigolyn yn gweithio i rywun arall, ond mae dulliau'n gallu cynnwys:

- holi pobl beth sydd ei eisiau arnynt yn y ffordd fwyaf dealladwy iddynt, gan ystyried eu dewis iaith a'r dulliau cyfathrebu sydd orau ganddynt
- gwrando'n astud ac yn weithredol, gan roi'ch sylw llawn i bobl
- defnyddio technegau cyfathrebu di-eiriau fel ystumiau, mynegiant yr wyneb a chyfathrebu ysgrifenedig yn cynnwys delweddau, lluniau, symbolau
- sicrhau eich bod yn rhoi digon o amser i'r unigolyn bob amser, gan aros am ei ymateb, heb dorri ar ei draws neu geisio gorffen ei frawddeg
- ceisio cadw'r amgylchedd mor ddigyffro a thawel ag sy'n bosibl, gan osgoi unrhyw beth a allai dynnu'ch sylw fel eich bod chi'n canolbwyntio'n llwyr ar y sgwrs
- siarad yn glir gan ddefnyddio brawddegau syml ac osgoi jargon
- peidio â rhoi gormod o wybodaeth neu ofyn gormod o gwestiynau gan fod hyn yn gallu drysu pobl
- sicrhau bod eich mynegiant yn tawelu meddwl yr unigolyn ac yn anfygythiol, a monitro tôn eich llais a'ch geiriau er mwyn osgoi sefyllfaoedd anodd
- osgoi datganiadau negyddol fel "Peidiwch" ond dangos cefnogaeth ac anogaeth
- manteisio ar wybodaeth a phrofiad eraill sy'n adnabod yr unigolyn yn dda
- defnyddio profiadau blaenorol a hanes bywyd yr unigolyn i gynorthwyo gyda chyfathrebu
- deall sut mae cyflwr unigolyn, fel ymateb i salwch aciwt, haint, camddefnyddio sylweddau neu deimladau yn effeithio ar y ffordd mae'n cyfathrebu
- gofalu bod disgrifiad manwl o'r ffordd orau o gyfathrebu gydag unigolion yn cael ei gofnodi, a'u bod ar gael yn hawdd.³

3. Five good communication standards: Royal College of Speech and Language Therapists: <https://www.rcslt.org/wp-content/uploads/media/Project/RCSLT/5-good-comms-standards-easy-read.pdf>

Pan fydd gan unigolyn fawr ddim neu ddim sgiliau cyfathrebu llafar, mae'n bwysig bod pawb sy'n rhan o'i fywyd yn gweithio gyda'i gilydd i ddeall ei ymddygiad.

Achos enghreifftiol: Lucy

Mae Lucy'n 16 oed. Mae'n cael seibiannau preswyl byr am ddau ddiwrnod bob mis - ganol wythnos fel rheol.

Mae Lucy yn awtistig ac nid yw'n gallu cyfathrebu ar lafar o gwbl. Mae hi wedi bod yn fwyfwy cythryblus dros y tri mis diwethaf ac ar yr ymweliad diweddaraf, arweiniodd hyn at ddigwyddiad lle cafodd Grace, person ifanc arall, a gweithiwr gofal cymdeithasol eu hanafu.

Mae'r gweithwyr gofal cymdeithasol weid sylwi bod Lucy fel petai wedi mynd yn fwy sensitif i synau main ac mae'n fwy cythryblus pan mae plant swnllyd yn aros yr un pryd â hi.

Cyflwynir adroddiad am y digwyddiad a threfnir cyfarfod rhwng y gwasanaeth seibiant byr, yr ysgol a rhieni Lucy. Mae ei rhieni wedi gwahanu ac mae'r gweithwyr gofal cymdeithasol wedi ei chael hi'n anodd ymwneud â nhw yn y gorffennol. Gan fod Lucy'n aros ganol wythnos fel rheol, mae'n cael ei chasglu o'r ysgol a'i hebrwng yn ôl yno felly ychydig iawn o gyswllt uniongyrchol sydd yna gyda'r rhieni.

Yn y cyfarfod, mae'n dod i'r amlwg bod tad Lucy a'i bartner wedi cael babi newydd chwe mis yn ôl - nid oedd y tîm staff yn ymwybodol o hyn. I ddechrau, roedd Lucy wedi parhau i aros gyda'i thad ar y penwythnosau. Fodd bynnag, gan ei bod hi'n cynhyrfu fwyfwy bob tro roedd y babi'n crio, penderfynon nhw roi diwedd ar yr ymweliadau penwythnos a bellach mae ei thad yn mynd â hi allan am ychydig oriau bob dydd Sadwrn.

Fel y gallwn ni weld o'r awgrymiadau hyn, mae pob un ohonom yn cyfathrebu mewn amrywiaeth enfawr o ffyrdd, a dim ond un elfen fach yw cyfathrebu llafar.

Astudiaeth achos: Mr Thomas

Pan fyddwch chi'n darllen astudiaeth achos Mr Thomas a Cerys, ystyriwch:

- sut gallai dull Cerys o weithio fod wedi bod yn wahanol oherwydd bod Mr Thomas wedi bod yn bennaeth ysgol arni?
- sut gallai hyn fod wedi effeithio ar ei ymddygiad ef?
- sut ydych chi'n meddwl mae'r ffordd rydym ni'n gwerthfawrogi ac yn dirnad pobl yn cael effaith ar y ffordd maent yn ymddwyn?

Mae Mr Thomas yn byw mewn fflat bach mewn adeilad â golygfa o'r môr. Ychydig iawn sy'n hysbys amdano oherwydd ei fod yn ddryslyd ac mae'n gwrthod siarad â'r gweithwyr gofal cymdeithasol. Fodd bynnag, deallwyd ei fod ef a'i wraig wedi symud i'r ardal yn ddiweddar a bod hi wedi gofalu amdano tan iddi farw'n sydyn ddeufis ynghynt.

Mae'n ymddangos nad oedd gan y pâr unrhyw deulu nac ymwelwyr, ac nid oedd y cymdogion hynny a oedd yn gwybod pwy ydoedd wedi siarad ag ef erioed.

Mae cynllun gofal a chymorth Mr Thomas yn dweud ei fod yn anufudd a sarrug, yn enwedig ynghylch cymorth gyda'i ofal personol. Mae'r gweithwyr gofal cymdeithasol o'r asiantaeth sy'n darparu cymorth iddo yn gofidio ei fod yn esgeuluso'i hun fwyfwy ac am ei ymddygiad cynyddol ymosodol pan maent yn ceisio ei helpu i gael cawod a gwisgo.

Mae Cerys yn weithiwr gofal cymdeithasol dibrofiad. Cafodd ei rhoi ar y rota i ymweld â Mr Thomas am fod un o'r gweithwyr eraill yn sâl. Roedd rheolwr y tîm wedi bod yn poeni am hyn ac mae'n gofyn iddi ei ffonio ar ddiwedd yr ymweliad. Roedd y rheolwr yn amheus pan ddywedodd Cerys fod Mr Thomas yn siaradus a hynaws yn ystod yr ymweliad ugain munud a'i fod wedi cytuno iddi ei gynorthwyo i eillio.

I ddechrau, roedd y rheolwr yn tybio efallai fod hyn am fod Cerys yn siarad Cymraeg, ond diystyriodd y syniad hwn gan ei bod hi'n gwybod bod aelodau'r tîm sy'n darparu ei ofal wedi cael eu dewis yn arbennig gan eu bod nhw i gyd yn siarad Cymraeg fel Mr Thomas.

Gofynnodd i Cerys ddisgrifio'n union beth ddigwyddodd yn ystod yr ymweliad. Ni roddodd hyn unrhyw esboniad am y newid nes i Cerys ddigwydd sôn ei bod wedi sylweddoli, cyn gynted ag y gwelodd Mr Thomas, mai ef oedd y pennaeth pan oedd hi yn yr ysgol gynradd.

Pwysleisiodd Cerys nad oedd hi wedi dweud unrhyw beth wrtho oherwydd roedd hi'n meddwl y byddai'n teimlo'n chwithig pe bai hi'n gwneud hynny.

Mae cymryd yr amser i wrando'n iawn ar bobl, datblygu perthynas dda â nhw a dod i wybod eu cefndir a'r hyn sy'n eu poeni yn gallu helpu i ganfod yr hyn sydd wrth wraidd eu hymddygiad a chaniatau i newidiadau gael eu gwneud i atal yr ymddygiad rhag digwydd eto.

Astudiaeth achos: Sarah

Rydym yn defnyddio stori Sarah i ddangos sut roedd ymateb gwahanol gan weithiwr gofal cymdeithasol yn golygu ei bod yn gallu siarad am yr hyn oedd yn ei phoeni yn ystod y nos, a sut mae gwneud newidiadau syml a phosibl wedi helpu Sarah.

- Sut ydych chi'n meddwl wnaeth y gweithiwr gofal cymdeithasol helpu Sarah i gael rheolaeth dros y sefyllfa?

Sarah – Rhan 2

Mae sbectol Sarah wedi cael ei thrwsio gan yr optegydd ac mae sawl noson yn mynd heibio heb iddi basio dŵr ar ei mat. Mae gweithiwr gofal cymdeithasol gwahanol ar ddyletswydd. Pan mae'n mynd i mewn i ystafell Sarah i'w helpu i wneud y gwely, mae'n sylwi bod y mat yn wlyb socian.

Mae'n dweud wrth Sarah am beidio â phoeni ac mae'n gofyn iddi nôl y mop a'r bwced er mwyn iddyn nhw lanhau gyda'i gilydd. Maen nhw'n mopio'r llawr ac mae Sarah yn cael cymorth i roi'r mat yn y peiriant golchi. Mae hi'n diolch i Sarah am ei helpu i lanhau.

Mae'n awgrymu eu bod nhw'n eistedd i lawr a chael paned o de a thra eu bod yn gwneud hyn, mae'n holi Sarah a yw hi angen help i fynd i'r tŷ bach pan mae'n diuno yn y nos. Mae Sarah yn dawel i ddechrau ac yn pengrymu, ond ar ôl ychydig mae hi'n dweud bod arni ofn y tywyllwch.

Mae'r gweithiwr gofal cymdeithasol yn gofyn a hoffai i'r lamp yn ei hystafell wely gael ei gadael ymlaen drwy'r nos, mae Sarah yn cytuno ac maen nhw'n newid y bwlb am un llai llachar. Mae'r gweithiwr gofal cymdeithasol yn gwneud yn siŵr bod golau'r landin yn cael ei adael ymlaen drwy'r nos hefyd, a bod gweddill y tîm staff yn cael gwybod bod angen gwneud hyn.

Cynorthwyo pobl i wneud penderfyniadau a chael rheolaeth dros eu bywydau mewn ffyrdd diogel Mae rhoi mynediad at y wybodaeth ddiweddaraf, cyngor ac eiriolaeth yn hollbwysig er mwyn galluogi pobl a'u teuluoedd a'u gofalwyr i allu dewis a rheoli eu sefyllfa, a rhoi cymaint â phosibl o gyfle a gallu iddynt wneud eu penderfyniadau eu hunain, waeth pa mor fach.

Ym mhob achos, rhaid i weithwyr gofal cymdeithasol gymryd yn ganiataol fod gan unigolion y gallu i wneud penderfyniadau drostynt eu hunain. Os oes unrhyw bryderon am allu unigolyn, rhaid trafod y mater gyda'r tîm ehangach a rhoi cynlluniau ar waith gan ddefnyddio deddfwriaeth berthnasol fel Deddf Galluedd Meddyliol 2005 (Diwygiad) 2019 a Deddf Plant 1989.

Wrth gynorthwyo pobl i wneud penderfyniadau, dylem ddechrau bob amser drwy ofyn iddynt ba gymorth sydd ei angen arnynt, os o gwbl. Mae'n ddefnyddiol ystyried pob un neu rai o'r rhain:

- darparu cyngor a gwybodaeth hygyrch mewn fformat a dull cyfathrebu o ddewis yr unigolyn
- cynorthwyo'r unigolyn i ddeall a phwyso a mesur gwybodaeth
- helpu pobl i ddeall sut mae gwneud cwyn am eu gwasanaeth neu ei ganmol
- cynorthwyo pobl i wneud eu dewisiadau eu hunain hyd ag y bo'n bosibl - mae hyd yn oed y penderfyniad lleiaf yn bwysig i gadw urddas a bydd yn galluogi'r unigolyn i deimlo ei fod yn cyfrannu a bod ganddo reolaeth dros ei fywyd
- sicrhau bod digon o amser i alluogi pobl i gymryd rhan lawn mewn unrhyw broses gwneud penderfyniadau
- cynnwys perthynas, ffrind neu eiriolwr, os yw'n briodol
- cael mynediad at gymorth gan eiriolaeth annibynnoll
- defnyddio unrhyw asesiad risg yn gadarnhaol i weithio gyda'r unigolyn i gydbwysu ei hawliau, cyfrifoldebau a risgiau pobl
- ceisio sicrhau cydbwysedd rhwng dewisiadau di-ben-draw a chyfyngiadau diangen
- derbyn bod pobl yn cael gwneud camgymeriadau a dysgu ganddynt
- trafod, datblygu a chofnodi cyfarwyddebau a chynllunio at argyfwng o flaen llaw pan mae unigolyn yn ddigon da i wneud hynny, fel bod modd cynnwys ei ddymuniadau a'i safbwyntiau bob amser
- cytuno, lle bo'n bosibl, ar unrhyw arferion cyfyngol sydd i'w defnyddio gyda'r unigolyn a, lle bo'n berthnasol, ei deulu a'i rwydwaith cefnogi.

Astudiaeth achos: Chelsea

Mae'r astudiaeth achos canlynol am Chelsea yn cyflwyno sefyllfa anodd, un nodweddiadol o'r rhai y mae gweithwyr gofal cymdeithasol yn eu hwynebu. Gan dynnu ar eich profiadau chi yn y gweithle neu gartref, meddylwch am y cwestiynau canlynol:

- a ddylai Chelsea gael treulio mwy o amser gyda'i thad heb oruchwyliaeth?
- beth sydd angen i chi ei ystyried wrth benderfynu ar ei chais?
- sut gallech chi ei chynnwys hi wrth wneud y penderfyniad?

Mae Chelsea yn 13 oed ac yn byw mewn cartref preswyl i blant. Mae ei thad yn camddefnyddio sylweddau ac mae wedi treulio amser yn y carchar am ddwyn. Pan oedd Chelsea'n byw gartref, roedd ei thad yn arfer mynd â hi gydag ef i ddwyn o siopau.

Yn sgil ymddygiad amhriodol ei thad, dim ond awr a hanner y mis y mae Chelsea'n cael ei dreulio yn ei gwmni. Mae'n rhaid i'r cyswllt gael ei oruchwyllo gan ei gweithwyr gofal cymdeithasol oherwydd mae'n ceisio rhoi sigarêts iddi'n aml, ac ar un achlysur, ceisiodd roi canabis iddi.

Hoffai Chelsea dreulio mwy o amser gyda'i thad ac mae am i'r amser hwn fod heb oruchwyliaeth ond nid yw hyn yn cael digwydd.

2.2 Atal ac ymyrryd yn gynnar

Gall ymyrryd yn gynnar a datblygu strategaethau atal alluogi unigolion i ymdrin â sefyllfaoedd sy'n anodd iddynt, a'u hatal rhag mynd o ddrwg i waeth a mynd yn draed moch.

Mae pob un ohonom yn ceisio osgoi sefyllfaoedd sy'n achosi straen, poen meddwl a thralod i ni - boed hynny trwy adael y gwaith ychydig yn gynharach er mwyn osgoi traffig, neu bacio byrbryd ychwanegol ar gyfer plentyn sydd ar lwgu bob amser ar ôl gorffen ysgol ac sy'n ymddwyn yn ddrwg o'r herwydd. -

Felly mae ymyrryd yn gynnar yn dibynnu ar adnabod pobl a'u trothwyon, a'u helpu i ddatblygu strategaethau ymdopi neu strategaethau atal i osgoi sefyllfaoedd anodd.

Mae pobl yn disgwyl y canlynol gan eu gofal a'u cymorth:

- Rwy'n gwybod ac yn deall pa ofal, cymorth a chyfleoedd sydd ar gael i mi
- Rwy'n cael yr help sydd angan arnaf, pan rwyf ei angen, yn y ffordd rwyf ei eisiau.

Mae yna lawer o bethau sy'n effeithio ar y ffordd rydym yn ymddwyn, gan gynnwys:

- ein hamgylchedd
- ein hiechyd
- cyflyrau penodol
- ein perthynas gyda'n teulu a'r bobl rydym yn byw gyda nhw
- diflastod
- gormod i'w wneud
- llawer o newidiadau
- bwlio
- beth rydym yn ei fwyta.

Mae angen i weithwyr gofal cymdeithasol fod yn ymwybodol o sefyllfaoedd a sbardunau posibl sy'n cael effaith negyddol ar y bobl maent yn eu cynorthwyo, fel bod modd gwneud newidiadau ac osgoi anawsterau.

Astudiaeth achos: Tareeq

Darllenwch astudiaeth achos Tareeq ac ystyriwch:

- newidiadau y gellid eu gwneud i'w amgylchedd cartref presennol i'w helpu tra'i fod yn aros i gael symud i'w gartref newydd.
- ffactorau eraill y dylid eu hystyried mewn perthynas ag amgylchiadau Tareeq.

Mae Tareeq yn byw mewn cartref gyda thri dyn arall, ac mae pob un ohonynt yn ymddwyn mewn ffordd sy'n herio. Mae ardaloedd cymunedol y cartref yn eithaf cyfyng, felly mae'n swnllyd ac yn brysur iawn yn aml.

Mae Tareeq yn eithaf tawel ac yn dangos llawer o ymddygiad ymosodol, ac weithiau mae hyn yn arwain at ddefnyddio ymyriadau corfforol cyfyngol, sy'n achosi poen meddwl iddo ef a'r gweithwyr gofal cymdeithasol dan sylw. Maent wedi sylwi bod yr ymddygiad yn gwaethygu pan mewn ardaloedd prysur y cartref ond nid oes ganddo fynediad hawdd i ardal dawel.

Mae'n aros am gael symud i dŷ mwy o faint gyda dim ond dau berson arall, lle bydd yn gallu treulio amser tawel yn ei ystafell fel y mynno.

Wrth feddwl am atal ac ymyrryd yn gynnar, wyrach byddech eisiau ystyried rhai neu bob un o'r strategaethau atal hyn hefyd:

- newid sbardunau sy'n arwain at ymddygiad sy'n herio
- rhoi cynlluniau ar waith i osgoi sbardunau a gwrthdynciadau
- ei sylw at bethau eraill
- rhoi sicrwydd a chymorth i bobl i'w cefnogi pan maent yn disgwyl rhywbeth a allai achosi trallod neu boen meddwl iddynt fel:
 - ymweliad â'r meddyg neu'r deintydd
 - mynd ar wyliau
 - cyswllt â'r teulu, neu
 - newid gweithiwr gofal cymdeithasol
- newid yr amgylchedd lle mae unigolyn yn byw neu'n treulio amser, er mwyn diwallu ei anghenion
- cynorthwyo pobl i gymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n eu helpu i gyflawni'r canlyniadau sy'n bwysig iddynt
- meithrin gwydnwch – yn enwedig ar gyfer plant a phobl ifanc
- rhoi'r lefel briodol o gymorth i gynorthwyo pobl i ddatblygu sgiliau i gynyddu annibyniaeth a'u gallu i ymdopi.

Achos enghreifftiol: Amber

Mae gan Amber bedwar brawd a chwaer – mae dau wedi cael eu mabwysiadu gan yr un rhieni, mae dau mewn gofal maeth - ac mae hithau'n byw mewn cartref preswyl i blant.

Mae Amber yn cael rhywfaint o gyswllt gyda'i brawd a chwaer sydd mewn gofal maeth ond nid yw'n gweld y rhai sydd wedi'u mabwysiadu. Mae eu penblwyddi o fewn dyddiau i'w gilydd, ac mae ei gweithwyr gofal cymdeithasol yn sylwi, yn ystod yr wythnos gynt, ei bod hi'n ymosodol, yn ddifriol ac yn ymddwyn yn dreisgar sawl gwaith sy'n arwain at ymyriadau corfforol cyfyngol.

Oherwydd y ddealltwriaeth hon, gall gweithwyr gofal cymdeithasol Amber ei helpu gyda strategaethau ymdopi wrth i benblwyddi ei brawd a'i chwaer agosáu. Maent yn holi'n aml sut mae hi'n teimlo, yn ei hannog i adael ei hystafell os yw hi'n dechrau teimlo'n ddigalon a chythryblus a chadw dyddiadur hefyd.

Hefyd, maent yn gwneud yn siŵr bod cymorth un i un ar gael yn ystod y cyfnod hwn ac yn trefnu gweithgareddau ychwanegol y mae Amber yn eu mwynhau fel ffordd o gydnabod pa mor anodd yw'r cyfnod hwn iddi.

Gydag amser, mae Amber yn llai cythryblus o lawer ac mae'r defnydd o ymyriadau corfforol cyfyngol wedi lleihau'n sylweddol yn ystod yr adeg hon o'r flwyddyn.

2.3 Llesiant

Diben craidd unrhyw ofal a chymorth yw helpu pobl i gyflawni'r canlyniadau sy'n bwysig iddynt yn eu bywydau. Wrth wneud hynny, rhaid inni hybu llesiant unigolyn wrth gyflawni unrhyw un o'i swyddogaethau gofal a chymorth.

Mae llesiant yn cynnwys:

- iechyd corfforol a meddyliol a lles emosiynol
- diogelu rhag camdriniaeth ac esgeulustod
- cymorth i gael mynediad at, a derbyn, addysg a hyfforddiant neu hamdden
- cymorth gyda pherthnasoedd domestig, teuluol a phersonol
- llesiant cymdeithasol ac economaidd
- cael rhywle addas i fyw
- sicrhau hawliau.⁴

Gall meddwl am y pethau sy'n cyfrannu at eich llesiant yn eich bywyd helpu chi i ddeall beth mae'n ei olygu. Er enghraifft, gweld eich ffrindiau a'ch teulu pryd y mynnoch, mynd â'r ci am dro, bath hir ar ôl diwrnod caled o waith, mynd i ddawnsio gyda ffrindiau neu bryd o fwyd blasus. Mae'r rhestr yn ddi-ben-draw ac mae rhestr pawb yn unigryw.

Mae pobl yn disgwyl y canlynol gan eu gofal a'u cymorth:

- Rwy'n hapus
- Rwy'n iach
- Mae fy amgylchiadau unigol yn cael eu hystyried
- Rwy'n gallu dysgu a datblygu i'm potensial llawn
- Rwy'n gallu gwneud y pethau sy'n bwysig i mi
- Rwy'n cael cymorth i weithio
- Mae gen i fywyd cymdeithasol ac rwy'n gallu bod gyda'r bobl rwy'n eu dewis
- Rwy'n cael yr help rwyd ei angen i dyfu'n oedolyn a bod yn annibynnol
- Rwy'n gallu ymgysylltu a chymryd rhan
- Rwy'n ddiogel ac yn cael fy niogelu rhag cael fy ngham-drin a'm hesgeuluso.

4. Còd Ymarfer Proffesiynol Gofal Cymdeithasol, Cyngor Gofal Cymru, 2015.

Ymarfer sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn

Mae egwyddorion ymarfer sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn sicrhau bod gweithwyr gofal cymdeithasol yn canolbwyntio ar alluogi pobl i gyflawni'r nodau a'r dyheadau sy'n effeithio ar eu lles.

Arferion sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yw'r rheiny sy'n cydnabod bod yr unigolyn yn unigryw ac yn defnyddio hyn fel sail i gynllunio a darparu gofal a chymorth.⁵

Mae'r [Côd Ymarfer Proffesiynol Gofal Cymdeithasol](#) yn cyflwyno'r safonau ymarfer sydd i'w disgwyl gan weithwyr gofal cymdeithasol, ond mae'r canlynol yn cyflwyno sawl ffordd wahanol o roi lle canolog i bobl yn eu gofal:

- cydnabod bod pawb yn wahanol ac yn unigryw
- cymryd amser i ddod i adnabod rhywun drwy wrando ar, deall a gwerthfawrogi ei gefndir a hanes ei fywyd,
- cynorthwyo unigolion i wneud penderfyniadau a bod â rheolaeth dros eu bywydau
- canolbwyntio ar sgiliau, galluedd, adnoddau, gwybodaeth a dymuniadau'r unigolyn
- cydnabod a derbyn gwendidau pobl yn ogystal â'u cryfderau
- cynnwys yr unigolyn a'i rwydwaith cefnogi yn cynnwys aelodau'r teulu, ffrindiau a phobl eraill sy'n ei adnabod o'i gymuned a gweithwyr proffesiynol eraill
- ystyried a pharchu credoau, rhyw, hil a diwylliant yr unigolyn
- datblygu cynlluniau cymorth ymddygiad cyfannol sy'n canolbwyntio ar gryfderau, yn seiliedig ar dystiolaeth gadarn
- canolbwyntio ar ddymuniadau ac anghenion yr unigolyn, yn hytrach na dim ond y gwasanaethau sydd ar gael.

5. Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol ar gyfer Iechyd a Gofal Cymdeithasol.

Achos enghreifftiol: Nia

Mae Nia wedi bod yn byw yn ei chartref newydd ers mis erbyn hyn. Pan oedd yn ei hugeiniau cynnar, cafodd ddamwain wrth yrru i'r maes awyr i fynd i'w swydd fodelu bwysig gyntaf yn Efrog Newydd. Cafodd Nia ei hanafu'n ddifrifol a threuliodd fisoedd lawer yn yr ysbyty o ganlyniad i anafiadau difrifol i'w hymennydd, ei hwyneb a'i hasgwrn cefn, cyn cael ei symud i gyfres o gartrefi gofal preswyl.

Bellach, ddeng mlynedd wedi'r ddamwain, mae hi wedi symud eto i gartref preswyl newydd i bobl sydd wedi cael anaf i'r ymennydd. Nid yw hi'n gallu cynnal ei phwysau, ac mae hi'n ei chael hi'n anodd mynegi ei dymuniadau bellach.

Er bod Nia'n mwynhau cael gwneud ei gwallt a gwisgo dillad ffasiynol a cholur, mae'n gwrthod cael drych yn ei hystafell. Mae Nia'n cynhyrfu pan mae staff, yn enwedig y gweithwyr gofal cymdeithasol benywaidd iau, yn gorfod ei chynorthwyo gyda gofal personol a bydd yn ymladd, taro, crafu ac weithiau'n poeri.

Er ei bod hi'n ofidus iawn yn ystod unrhyw ofal personol, mae hi'n cynhyrfu llai gyda rhai gweithwyr. Dechreuodd y tîm rheoli, a oedd yn diweddarau ei hasesiad risg a'i chynllun cymorth ymddygiad, ddadansoddi pob digwyddiad a gofnodwyd yn fanwl.

Sylwon nhw ar batrymau ymddygiad pan oedd gwahanol weithwyr ar ddyletswydd. Gwelon nhw ei bod hi'n aml yn cynhyrfu llai gyda staff hyn o'r naill ryw neu'r llall. Wrth siarad â staff, gwelon nhw hefyd fod yr ymddygiad hwn mor gyffredin bellach, nid oedd llawer o 'fân ddigwyddiadau' yn cael eu cofnodi.

Cafodd pob gweithiwr a oedd yn ei chynorthwyo ei gyfweld a gwelwyd bod rhai yn cael fawr ddim problemau gyda hi ond bod gan eraill ei hofn hi. Roedd rhai yn gallu deall beth roedd hi'n ceisio ei gyfathrebu ond roedd eraill yn dweud nad oedd hi'n gallu cyfathrebu o gwbl.

Yn dilyn ymchwiliad manwl, gwnaed newidiadau i'r hyfforddiant, y rotas, cydbwysedd timau / shifftiau a datblygwyd proffil cyfathrebu.

Dros yr ychydig fisoedd nesaf, bu gostyngiad aruthrol yn nifer y digwyddiadau. Roedd Nia'n llai cythryblus oherwydd bod pobl yn ei deall hi'n well a pham ei bod mor ofidus, ac roeddent yn gweithio fel tîm i roi cymorth iddi yn fwy effeithiol.

Astudiaeth achos: Mrs Gupta

Meddyliwch am Mrs Gupta:

- beth ydych chi'n meddwl gallai'r materion fod ynghylch:
- diwylliant
- cyfathrebu
- dull gweithredu?
- pa gamau y gellid eu cymryd yn eich tyb chi?

Gwraig Hindw 84 oed yw Mrs Gupta ac mae ganddi ddementia. Mae hi wedi mynd yn fwyfwy bregus ac mae hi newydd symud i gartref gofal preswyl. Mae Mrs Gupta yn siarad rhywfaint o Saesneg, ond wrth i'w dementia waethygu, mae hi wedi mynd yn ôl i ddeall a siarad Gujarati'n unig.

Nid yw Mrs Gupta'n caniatáu i unrhyw rai o'r gweithwyr gofal cymdeithasol dynnu ei dillad at ddibenion gofal personol. Bob tro maen nhw'n ceisio gwneud hynny, mae hi'n cynhyrfu ac yn eu taro. Nid oes unrhyw un yn y cartref gofal yn gallu siarad Gujarati.

Cyfranogiad gweithredol, ymgysylltu a chynnwys ac ansawdd bywyd da

Diffinnir cyfranogiad gweithredol fel:

“Ffordd o weithio sy’n ystyried unigolion fel partneriaid gweithredol yn eu gofal eu hunain yn hytrach na derbynyddion goddefol. Mae cyfranogiad gweithredol yn cydnabod hawl pob unigolyn i gymryd rhan yng ngweithgareddau a chysylltiadau bywyd bob dydd mor annibynnol ag y bo modd.”⁶

Mae cael cyfle i wneud pethau rydym yn eu mwynhau, cymryd rhan mewn gweithgareddau ystyrllon a chael perthynas gymdeithasol dda gyda phobl eraill yn bwysig i bob un ohonom. Mae’n cyfrannu at ein synnwyr o lesiant a’n teimlad ein bod ni’n perthyn. Mae gwasanaethau cymorth a gofal cymdeithasol yn rhan bwysig o helpu pobl i wneud cyfraniad gweithredol ym mhob agwedd yn eu bywydau pan maent angen rhywfaint o gymorth i wneud hyn.

Mae teimlo bod gennym ni reolaeth dros ein bywyd a’n sefyllfa yn cael effaith aruthrol ar ein hymddygiad. Pan nad ydym yn teimlo felly, rydym yn fwy tebygol o deimlo’n ofidus, yn rhwystredig, yn ddig ac ymddwyn mewn modd sy’n herio eraill o bosibl.

Mae cymryd perchnogaeth dros ein cynlluniau ar gyfer y dyfodol yn ei gwneud hi’n fwy tebygol y byddwn yn cyflawni ein targedau a bod yn fodlon ar ein hansawdd bywyd.

Yn ogystal â chymorth i gymryd rhan mewn gweithgareddau y mae unigolion wedi dweud sy’n bwysig iddynt, mae’n bwysig sicrhau eu bod yn cael cymaint o ran â phosibl mewn unrhyw gyfarfodydd ac adolygiadau sy’n gysylltiedig â’u bywydau.

Mae sawl ffordd o wneud hyn. Bydd y dulliau a ddefnyddir yn dibynnu ar ddewisiadau, anghenion cyfathrebu ac amgylchiadau pob unigolyn.

6. Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol a Chôd Ymarfer Proffesiynol Gofal Cymdeithasol, 2015.

Astudiaeth achos: Elizabeth

Mae'r astudiaeth achos canlynol yn dangos pwysigrwydd galluogi pobl i deimlo eu bod yn rhan o'r hyn sy'n digwydd o'u cwmpas a bod ganddynt reolaeth drosto. Wrth i chi ddarllen y ddwy fersiwn o gyfarfodydd cynllunio sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn achos Elizabeth, meddyliwch am y canlynol:

- manteision ac anfanteision y ddau ddull a ddefnyddir
- effaith y naill a'r llall ar Elizabeth.

Mae Elizabeth yn 60 oed. Mae hi wedi bod yn byw mewn llety â chymorth ers ugain mlynedd. Cyn hynny, bu'n byw mewn sefydliad mawr ar gyfer pobl ag anableddau dysgu am dri deg pedwar o flynyddoedd. Mae gan Elizabeth rwydwaith eang o ffrindiau, roedd rhai yn byw gyda hi yn y sefydliad ac mae rhai eraill wedi bod yn gefn iddi ar hyd y blynyddoedd. Mae hi'n cael cyswllt rheolaidd gyda'i theulu hefyd - tri brawd a chwaer iau a'u plant.

Fersiwn un

Bob blwyddyn, mae hi'n cael ei hadolygiad cynllunio sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ym mhrif swyddfa'r sefydliad sy'n darparu cymorth iddi. Mae'r cyfarfodydd yn cael eu cynnal yn ystod oriau swyddfa gan amlaf - mae hyn yn golygu nad yw ei theulu a rhai o'i ffrindiau (yn enwedig y rheiny sydd wedi bod yn gefn iddi yn y gorffennol) yn gallu bod yn bresennol am eu bod yn gweithio. Dim ond wythnos o rybudd a roddir am ddyddiad y cyfarfod felly mae'n anodd trefnu amser i ffwrdd o'r gwaith o flaen llaw.

Nid yw'r ffrindiau oedd yn byw gyda hi yn y sefydliad wedi cael gwahoddiad erioed oherwydd tybir na fyddan nhw'n gallu cyfrannu.

Mae Elizabeth yn tueddu i gytuno ag awgrymiadau ei gweithwyr gofal cymdeithasol yn y cyfarfod ond yn aml bydd yn newid ei meddwl maes o law, gan ddigio pan fydd ei gweithwyr gofal cymdeithasol yn eisio ei darbwylllo i gyd-fynd â'r hyn a gytunwyd. Gan amlaf, mae cynlluniau'n cael eu rhoi i'r neilltu, a rhoddir adborth negyddol am Elizabeth yn y cyfarfod nesaf.

Mae Elizabeth yn bryderus bob amser wrth i'r cyfarfodydd adolygu nesáu ac mae hi'n ailadrodd ei hun ac yn ymddwyn yn ymosodol tuag at eraill.

Fersiwn dau

Bob blwyddyn, mae gan Elizabeth weithiwr allweddol ar adeg ei hadolygiad cynllunio sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn. Maent yn mynd am goffi ac yn trafod yr hyn mae hi wedi'i wneud dros y flwyddyn ddiwethaf, beth mae hi wedi'i fwynhau, a beth sydd wedi gweithio'n dda a beth oedd ddim cystal.

Maent yn siarad am yr hyn sy'n bwysig iddi ac yn dechrau meddwl am yr hyn yr hoffai barhau i'w wneud, a gweithgareddau yr hoffai roi cynnig arnynt o bosibl. Maent yn parhau â'r sgwrs hon dros y wythnos neu ddwy nesaf ac yn gweld pa fath o gymorth byddai ei angen arni i wneud y pethau hyn. Maen nhw'n trefnu cyfarfod amser te gyda'i theulu ac yn siarad am ei chynlluniau a sut gallent nhw ei helpu gyda rhai ohonynt. Maent hefyd yn trefnu galwad ffôn gydag un o'i ffrindiau a oedd yn gwirfoddoli yn y sefydliad lle'r oedd hi'n arfer byw. Mae hi'n adnabod Elizabeth yn dda iawn ac, yn aml, mae ganddi lu o syniadau am bethau eraill y gallai Elizabeth feddwl rhoi cynnig arnynt.

Ar ôl cynnal yr holl sgysiau hyn, mae'r gweithiwr allweddol yn ysgrifennu'r cynllun mewn iaith syml y gall Elizabeth ei deall ac mae'n trafod y cynllun gyda hi er mwyn gwneud yn siŵr ei bod hi'n fodlon â'r cynnwys. Yn gyson drwy gydol y flwyddyn, maent yn cael sgwrs i weld pa mor dda mae'r cynllun yn gweithio a gwneud addasiadau lle mae angen.

Wrth gynllunio sut i gynnwys unigolion mewn cyfarfodydd am eu bywydau, er mwyn sicrhau eu bod yn cyfrannu cymaint â phosibl, mae'n bwysig meddwl am y canlynol:

- a oes angen cynnal cyfarfod ffurfiol neu a oes ffyrdd eraill o gynnal y sgwrs
- a oes angen un cyfarfod mawr neu a fyddai modd cael cyfres o gyfarfodydd llai
- defnyddio dulliau cyfathrebu sy'n briodol ar gyfer yr unigolyn a'i helpu i deimlo bod pobl yn gwrando ar ei safbwyntiau ac yn eu gwerthfawrogi
- dewis amgylchedd y mae'r unigolyn yn teimlo'n gartrefol ynddo a phenderfynu ar yr adeg orau o'r dydd i'w gynnal
- pwy ddylai fod yn bresennol yn y cyfarfod ei hun a sut gall pobl eraill sy'n bwysig i'r unigolyn gyfrannu
- meddwl am y wybodaeth sydd angen ei darparu cyn ac yn ystod y cyfarfod ac yn mha fformat y dylid ei chyflwyno
- gwneud yn siŵr bod yr unigolyn yn deall beth sy'n cael ei drafod a'i benderfynu a'i fod yn hapus gydag unrhyw benderfyniadau a chynlluniau
- lle bynnag y bo'n bosibl, canolbwyntio ar asedau'r unigolyn, gan adeiladu ar yr hyn maent wedi'i wneud yn dda ac yn ei wneud yn dda
- peidio â defnyddio jargon neu iaith na all yr unigolyn ei deall
- caniatáu digon o amser i'r unigolyn allu cyfrannu'n effeithiol
- trefnu bod eiriolwr, ffrind neu berthynas yn gefn i'r unigolyn os yw hynny'n briodol
- trafod camau gweithredu ac amserlenni yn glir a gwneud yn siŵr bod yr unigolyn yn eu deall ac yn cytuno iddynt.

Cydbwysu diogelwch rhag niwed gyda rhyddid i ddewis a chymryd risgiau cadarnhaol

Rhaid i wasanaethau gofal cymdeithasol gynorthwyo pobl i gydbwysu diogelwch rhag niwed gyda'r rhyddid i ddewis. Nid ydym yn byw, ac ni allwn fyw, mewn byd heb unrhyw risg neu niwed, ac mae'n bwysig ein bod ni i gyd yn gallu gwneud dewisiadau, cymryd risgiau a dysgu o'n camgymeriadau.

Efallai y bydd rhai sefyllfaoedd lle mae angen i weithwyr gofal cymdeithasol reoli ymddygiad unigolyn i ryw raddau er mwyn sicrhau ei les. Bydd yr astudiaethau achos yn yr adran hon o gymorth i edrych ar hyn.

Astudiaeth achos: Ffion

Meddylwch am y sefyllfa mae'r tîm gofal cymdeithasol yn ei hwynebu gyda Ffion:

- ydych chi'n credu bod y gweithiwr gofal cymdeithasol yn cymryd y camau priodol i gynorthwyo Ffion yn y sefyllfa hon a'i chadw'n ddiogel?
- ydych chi'n credu y dylai asiantaethau eraill wneud mwy i weithio gyda'r tîm staff?
- pa strategaethau eraill y gellid eu hystyried?

Mae Ffion yn 15 oed ac yn byw mewn cartref plant dau wely mewn tref farchnad ganolig ei maint. Mae wedi byw yno ers chwe mis ac mae'n awyddus i wneud y gorau o'i blwyddyn olaf yn yr ysgol lle credir bod ganddi'r potensial i wneud yn dda yn ei harholiadau TGAU.

Tua chwe wythnos yn ôl, dywedodd Ffion wrth staff ei bod wedi cyfarfod â chariad yn y dref. Dechreuodd dreulio mwy a mwy o amser allan o'r cartref gydag ef. Awgrymodd y gweithwyr gofal cymdeithasol wrth Ffion ei bod hi'n gwahodd ei chariad i'r cartref am de gan y bidden nhw'n hoffi ei gyfarfod. Fodd bynnag, doedd hi ddim yn ymddangos yn awyddus i hyn ddigwydd nac i ddweud lle'r oedd e'n byw.

Yna, dywedodd y person ifanc arall sy'n byw yn y cartref wrth staff fod Ffion wedi dweud fod ei chariad yn 31 oed a'i bod hi'n cael hwyl yn cymdeithasu gydag ef a'i ffrindiau. Mae hyn yn destun pryder i'r gweithwyr gofal cymdeithasol ac maent yn ceisio trafod y sefyllfa gyda Ffion eto, ond yn ofer. Un noson, penderfynwyd y byddai staff yn ei dilyn pan fyddai'n gadael y cartref, ac ar ôl cerdded ychydig o bellter gwelwyd hi'n mynd i mewn i gar gydag o leiaf dau ddyn.

Erbyn hyn, roedd y tîm yn poeni fwyfwy y gallai Ffion fod mewn perygl o rywun yn camfanteisio'n rhywiol arni. Trefnodd rheolwr y cartref gyfarfod aml-asiantaeth i drafod y pryderon hyn. Cytunwyd i fonitro'r sefyllfa wrth i'r heddlu wneud ymholiadau ar sail y wybodaeth roedd staff wedi'i chasglu am y dyn roedd hi'n ei ganlyn, yn cynnwys rhif cofrestru'r car. Yn y cyfamser, roedd staff yn parhau i geisio cael Ffion i drafod yr angen i gadw'i hun yn ddiogel.

Cyfaddefodd Ffion ymhen hir a hwyr fod ei chariad yn hŷn na hi ond mynnodd ei bod hi'n iawn a'i fod e wir yn ei charu. Dechreuodd ddigio mwy a mwy am ei bod yn teimlo bod staff yn busnesu yn ei bywyd ac yn ceisio'i hatal rhag bod yn hapus.

Erbyn hyn, roedd Ffion yn mynd allan bob nos ac roedd wedi dechrau colli rhai sesiynau yn yr ysgol er mwyn cyfarfod â'i chariad. Parhaodd i ymbellhau oddi wrth y staff a gwrthod unrhyw gynnig o gyngor neu arweiniad. Mynnodd ei bod hi'n hapusach nag erioed a gwrthododd yr awgrym ei bod yn treulio o

leiaf ddwy noson yn y cartref a bod ei chariad yn ymweld â hi yn y cartref. s

Roedd y tîm staff yn pryderu cymaint erbyn hyn nes y cytunwyd y dylen nhw ymyrryd i ddiogelu Ffion rhag y risg o rywun yn camfanteisio arni a cheisio'i darbwyllo i beidio gadael y cartref.

Arweiniodd hyn at ymddygiad heriol iawn gan Ffion, ar lafar ac yn gorfforol, sy'n golygu bod angen ei dal o bryd i'w gilydd. Mae'r gweithwyr gofal cymdeithasol yn poeni bellach am amllder y gwrthdaro corfforol bob tro maen nhw'n ceisio atal Ffion rhag gadael y cartref a'r trallod y mae hyn yn ei beri iddi.

Gallwn helpu pobl i gydbwyso diogelwch rhag niwed gyda'r rhyddid i ddewis drwy eu galluogi i ystyried yr holl ffactorau risg a'r manteision hysbys a gwneud dewisiadau cadarnhaol. Bydd hyn yn ei dro yn eu galluogi i ddatblygu eu hadnoddau a'u dulliau eu hunain o ymdrin â sefyllfaoedd anodd a pheryglus.

Astudiaeth achos: Mike

Darllenwch sefyllfa Mike a meddyliwch am:

- beth fyddech chi ei eisiau pe baech chi yn esgidiau Mike
- beth fyddech chi'n ei wneud pe baech chi'n aelod o'i dîm gofal a chymorth.

Mae Mike yn breswlydd 38 oed sydd â hanes o salwch meddwl, sy'n cael ei waethygu oherwydd ei fod yn yfed alcohol yn rheolaidd. Mae hyn wedi arwain at ei dderbyn i'r ysbyty, weithiau o dan Ddeddf Iechyd Meddwl 1983. Mae wedi bod yn amharod i gymryd ei feddyginiaeth hefyd, ac mae hyn wedi arwain at ragor o byliau o salwch ac arosiadau yn yr ysbyty.

Yn dilyn ei arhosiad hir diweddaraf yn yr ysbyty, symudodd Mike i wasanaeth ail-alluogi cymunedol â staff 24 awr y dydd, o dan Orchymyn Triniaeth Gymunedol (CTO) yn y lle cyntaf.

Yn fuan wedi symud yno, dechreuodd Mike yfed unwaith eto, gan ddychwelyd adref yn hwyr yn y nos yn yr oriau mân, yn feddw yn ôl pob golwg. Nid oedd yn gallu cymryd ei feddyginiaeth presgripsiwn ar ôl yfed am ei bod yn achosi sgil-ffeithiau, ac felly gwaethygodd ei iechyd meddwl.

Trafodwyd y sefyllfa gyda Mike, tîm y gwasanaeth preswyl a chydgyssylltydd gofal Mike. Roedd Mike yn cydnabod bod y sefyllfa'n gwaethygu a chytunodd ar gynllun a oedd â'r nod o'i helpu i ymdopi yn well. Roedd ganddo'r gallu ac roedd yn bendant nad oedd ef am ddychwelyd i'r ysbyty.

Er nad oedd y tîm gofal cymdeithasol mewn sefyllfa i'w atal rhag mynd allan nac yfed, cytunodd Mike pe bai e allan, byddai'n ffonio am 11pm i ddweud ble'r oedd e a beth oedd e'n ei wneud. Bryd hynny, byddai'r gweithwyr gofal cymdeithasol yn cael sgwrs gydag ef am ei yfed ac effaith hynny ar ei allu i gymryd ei feddyginiaeth a'i ymddygiad.

Fel y cytunwyd, ffoniodd Mike y tîm ac ymhen hir a hwyr, dechreuodd ddychwelyd adref erbyn 11pm yn rheolaidd. Fel rhan o'r cynllun gofal, cytunodd hefyd i gael prawf anadl i weld a oedd hi'n ddiogel iddo gymryd ei feddyginiaeth. Cyn pen dim gallai Mike weld y cysylltiad rhwng ei gyflwr meddyliol a'i yfed.

O ganlyniad i'r drafodaeth gyda staff, roedd Mike yn gallu gweld bod ganddo fwy o reolaeth dros ei fywyd a bod ganddo fwy o obaith o symud o'r cyfleuster preswyl pe bai'n parhau i gymryd ei feddyginiaeth ac yn cyfyngu ar ei yfed.

Roedd rhai achlysuron pan oedd Mike yn dychwelyd, ac er bod staff yn amau ei fod wedi bod yn yfed, roedd y prawf anadl yn negyddol ac roedd modd iddo gymryd ei feddyginiaeth. Roedd hyn yn bwysig i fagu ymddiriedaeth rhwng Mike a'r tîm.

Nid oedd y tîm gofal yn gallu dweud nad oedd Mike i adael y cyfleuster preswyl na rheoli ei allu i gael gafael ar alcohol neu gyffuriau. Fodd bynnag, drwy ei gynnwys ym mhob rhan o'r broses cynllunio gofal a datblygu cynllun gofal teg a chymesur oedd wedi'i gytuno gan y staff a Mike, roedd modd iddo newid ei ymddygiad a datblygu ffordd o fyw iachach.

Maes o law, daeth CTO Mike i ben, roedd yn yfed llai o dipyn na chynt ac roedd wedi datblygu agwedd wahanol at gymryd ei feddyginiaeth. Bellach, mae e wedi symud i'w fflat ei hun gyda chymorth gweithwyr gofal cymdeithasol.

Astudiaeth achos: Jillian

Wrth ddarllen astudiaeth achos Jillian, ystyriwch:

- pam mae Jillian wedi dechrau hunan-niweidio?
- pa gyngor fydddech chi'n gofyn amdano a chan bwy?
- beth yw'r materion o dan yr wyneb a allai ein helpu i ddeall ei hymddygiad?
- beth yw peryglon gwneud rhagdybiaethau am y sefyllfa hon?
- pa ystyriaethau allai fod eu hangen i adael i Jillian fynd allan heb oruchwyliaeth a chael cario'i harian ei hun?

Merch ifanc 14 oed yw Jillian. Mae'n dod o deulu o deithwyr ac roedd yn cael ei cham-drin. Treuliodd nifer o fisoedd mewn canolfan ddiogel cyn symud i gartref preswyl i blant. Er nad oes ganddi hanes o hunan-niweidio, mae hi wedi gweld plant ifanc eraill yn hunan-niweidio.

Yn ystod ei hamser yn y cartref preswyl i blant, dechreuodd hunan-niweidio a bu'n rhaid iddi fynd i'r ysbyty ar un achlysur ar ôl iddi geisio lladd ei hun. Roedd hi wedi cymryd llawer o dabledi paracetamol ar ôl eu prynu gyda'i harian poced.

O ganlyniad, mae hi'n cael ei goruchwyllo pan fydd hi allan yn y gymuned, yn cynnwys sut mae hi'n gwario ei harian poced. Byddai Jillian wrth ei bodd yn cael mynd allan ar ei phen ei hun a chael gwario ei harian poced fel y dymuna.

2.4 Cydgynhyrchu

Hanfod cydgynhyrchu yw datblygu partneriaethau cyfartal rhwng pobl, teuluoedd, gofaluwr a gweithwyr proffesiynol, lle mae pawb yn gweithio gyda'i gilydd ar sail gyfartal i greu gwasanaeth neu ddod i benderfyniad sy'n gweithio i bawb. Mae'n seiliedig ar yr egwyddor bod y rhai sy'n defnyddio gwasanaeth yn gwybod beth sy'n gweithio, felly nhw sydd yn y sefyllfa orau i helpu i'w gynllunio.⁷

Mae pobl yn disgwyl y canlynol gan eu gofal a'u cymorth:

- Rwy'n gallu ymgysylltu a chymryd rhan
- Rwy'n teimlo fy mod yn cael fy ngwerthfawrogi yn y gymdeithas.

Gweithio gyda phobl, teuluoedd ac eiriolwyr i gynllunio gwasanaethau a chytuno ar ffordd o weithio

Mae cyd-gynhyrchu yn seiliedig ar dderbyn nad oes unrhyw un yn bwysicach nag unrhyw un arall yn y bartneriaeth. Mae datblygu perthnasoedd cadarnhaol yn seiliedig ar bawb yn parchu ei gilydd a dealltwriaeth o beth sydd gan bawb i'w gynnig, yn hanfodol i lwyddiant cyd-gynhyrchu. Er mwyn gweithio gyda phobl, teuluoedd ac eiriolwyr i gynllunio gwasanaethau a chytuno ar ffordd o weithio, mae'n ddefnyddiol ystyried y canlynol:

- gweithio gyda phobl o'r cychwyn cyntaf i weld beth maent ei eisiau gan y gwasanaeth a'r ffordd orau i hyn ddigwydd
- datblygu sawl ffordd y gall pobl roi adborth ar y gwasanaethau a gânt, gan gynnwys:
 - holi pobl
 - cyfarfodydd grŵp
 - arolygon
 - ymarferion ymgynghori.

Mae'n bwysig sicrhau bod pobl yn cael cymorth i gyfrannu at y broses yn adeiladol fel partneriaid cyfartal a bod sawl dull gwahanol yn cael ei ddefnyddio i helpu gyda hyn. Mae Rhan 2 yn rhoi rhai awgrymiadau.

7. [Think Local Act Personal: Ten top tips for coproduction](#)

Astudiaeth achos: Jane

Wrth ddarllen stori Jane, ystyriwch:

- beth allai fod wedi digwydd pe na bai hi na'i mam wedi cael eu cynnwys gymaint wrth gynllunio'i gwasanaethau?
- pa effaith mae hyn wedi'i chael ar ansawdd bywyd Jane a'i theulu?

Cafodd Jane, menyw 23 oed sydd â Syndrom Down, ei chyfeirio at ei Thîm Anabledd Dysgu Cymunedol Lleol (CLDT).

Roedd Jane wedi diflasu gartref. Roedd hi'n gorfwyta drwy'r amser ac roedd ei phwysau yn dechrau achosi problemau iechyd. Roedd ei rhieni'n ceisio'i hannog i fwyta'n iach ac yn cyfyngu ar ei gallu i gael at fwyd. Fodd bynnag, dim ond cythruddo Jane a gwneud iddi ymddwyn yn ymosodol tuag at ei rhieni wnaeth hyn.

Roedd wedi cael cynnig gwasanaethau dydd traddodiadol yn y gorffennol ond roedd hi wedi dweud ei bod hi "ddim yn eu hoffi a ddim eisiau mynd yno".

Drwy drafod gyda Jane a'i mam, daeth y gweithiwr gofal cymdeithasol i wybod ei bod hi'n mwynhau celf, a'i bod yn gallu lliwio a phaentio'n dda.

Fe gyflwynodd y gweithiwr Jane i ddsbarth celf gymunedol, gan siarad â'r tiwtor yn gyntaf, a mynd gyda hi i'r dosbarth i ddechrau. Mae hi wedi'i chyflwyno i ddsbarth cadw'n heini lleol hefyd, i geisio'i helpu i golli pwysau, ac yn olaf, awgrymodd gwrs drama penwythnos, a oedd yn cael ei gynnal yn lleol ar gyfer pobl ifanc ag anableddau a heb anableddau.

Dair blynedd yn ddiweddarach, mae hi wedi dal ati gyda'r tri gweithgaredd, ac mae wedi gwneud ffrindiau yn y dosbarth drama, ac mae'r rheiny wedi ei chyflwyno i sesiwn Boccia gyda'r nos yn y ganolfan hamdden leol. Mae hi wedi dechrau mynd allan hefyd gyda Mavis o'r dosbarth cadw'n heini ychydig ddiwrnodau bob wythnos i fynd â'i chi am dro.

Mae'r teulu'n cael seibiannau byr pan fydd Jane yn gwneud ei gweithgareddau, ac nid ydynt wedi gorfod cysylltu â'r gwasanaethau cymdeithasol ers peth amser. Mae Jane yn mwynhau ei gweithgareddau ac mae'n meithrin cyfeillgarwch cryf gyda phobl yn ei chymuned leol. Nid yw'n gorfwyta mwyach, mae'n colli pwysau ac mae ganddi berthynas well gyda'i rhieni.

2.5 Dulliau cyson aml-asiantaeth / partneriaeth / cydweithio

Er mwyn rhoi gofal a chymorth o ansawdd da i bobl, mae'n hanfodol bod pob gweithiwr proffesiynol a phartner aml-asiantaeth yn gallu gweithio gyda'i gilydd i ddarparu gwasanaethau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ac sy'n parchu llais pobl a'u teuluoedd a'u gofalwyr.

Anaml iawn y caiff gofal a chymorth ei ddarparu gan un asiantaeth yn unig, felly bydd cydweithio ag eraill yn sicrhau bod trafodaethau am opsiynau ac unrhyw benderfyniadau yn cael eu rhannu. Mae'n bwysig cofio bod gan bawb ohonom yr un nod, sef cynorthwyo pobl i fyw eu bywydau fel y mynnant.

Mae pobl yn disgwyl y canlynol gan eu gofal a'u cymorth:

- Mae gennyf berthnasoedd diogel ac iach
- Rwy'n gwybod ac yn deall pa ofal, cymorth a chyfleoedd sydd ar gael i mi.

Bydd cydweithio mewn ffordd sy'n lleihau nifer y gweithwyr, asiantaethau, gweithdrefnau a llwybrau gofal yn atal pobl rhag drysu, gofidio a chynhyrfu. Gall fod yn rhwystredig iawn i ni i gyd pan mae'n rhaid i ni ailadrodd ein hanes a'n hamgylchiadau bob tro rydym yn cyfarfod â rhywun newydd.

Er mwyn datblygu gwaith aml-asiantaeth da, mae angen:

- ymddiriedaeth rhwng pawb sy'n rhan o ofal a chymorth yr unigolyn
- dealltwriaeth dda o rolau a chyfrifoldebau pawb
- disgwyliad clir y bydd pobl yn deall eu hawliau, sut mae rhannu gwybodaeth yn gweithio a sut gallant ddylanwadu ar yr hyn sy'n cael ei rannu rhwng gweithwyr proffesiynol a, lle bo'n briodol, teuluoedd a gofalwyr
- cynlluniau sydd wedi'u cytuno gydag unigolion, aelodau'r teulu neu bobl sy'n adnabod yr unigolyn yn dda a gydag aelodau o'r tîm aml-asiantaeth
- cymorth cydgysylltiedig sy'n cynnwys manylion am:
 - brosesau rhannu gwybodaeth
 - sianelau cyfathrebu clir
 - canlyniadau asesiadau yn cynnwys asesiadau risg
 - unrhyw gynlluniau rhyddhau a phontio
 - cynlluniau mewn argyfwng a chyfarwyddebau uwch
 - cynlluniau cymorth ymddygiad
- defnydd rheolaidd ac arferol o ddulliau cyfathrebu unigoleddig, er enghraifft 'Dyma fi', a phasbortau ysbyty pan fydd angen i rywun fynd i ysbyty cyffredinol.

Mae pob un ohonom yn ddarnau o jig-so, a dylem asio gyda'n gilydd i roi darlun cyfan, gyda'r unigolyn yn ei ganol.

Dulliau cyson

Mae datblygu perthynas dda sy'n seiliedig ar ymddiriedaeth gyda gweithwyr gofal cymdeithasol sy'n cynnig gofal a chymorth yn bwysig iawn i bobl, teuluoedd a gofalwyr.

Mae cynnig cymorth cyson yn hanfodol er mwyn i bobl allu dod i adnabod ac ymddiried yn y gweithwyr sy'n gofalu amdanynt, a bod y gweithwyr wedyn yn ymwybodol o unrhyw ddulliau neu dechnegau sydd wedi'u cynllunio i osgoi sefyllfaoedd anodd a'r angen am gyfyngiadau, ac yn gallu eu rhoi ar waith.

Astudiaeth achos: Dave

Ystyriwch sefyllfa Dave:

- beth ydych chi'n ei feddwl gwnaeth helpu Dave i wneud ei benderfyniadau?
- pam ydych chi'n meddwl ei bod hi mor bwysig i'r tîm aml-asiantaeth ddefnyddio dull cyson wrth roi cymorth i Dave?
- beth allai fod wedi digwydd pe bai'r sefyllfa wedi cael ei gadael i barhau?

Dyn 52 oed â hanes hir o salwch meddwl yw Dave, ac mae wedi treulio cyfnodau hir yn yr ysbyty. Yn dilyn ei arhosiad diwethaf, symudodd i leoliadau iechyd meddwl preswyl er mwyn ei ail-alluogi, a'r bwriad hirdymor yw y bydd yn gallu byw'n fwy annibynnol, rhywbeth mae'n awyddus i'w wneud.

Gan nad yw Dave yn gweithio ar hyn o bryd, mae'n dibynnu ar fudd-daliadau, sy'n cael eu talu i'w gyfrif banc yn rheolaidd. Fodd bynnag, ar ôl i'r arian gyrraedd ei gyfrif, mae'n tynnu'r cyfan o'r cyfrif ac yn mynd i ymweld â hen gyfeilles, gan ddychwelyd heb ddimai goch.

O ganlyniad, nid oes ganddo arian ar gyfer gweddill yr wythnos ac mae'n gorfod gofyn i'w gyd-breswylwyr am arian, naill ai fel benthyciad neu rodd, nes diwrnod ei fudd-dal. Mae hyn yn mynd o dan groen y preswylwyr eraill, ac mae'n gallu achosi problemau rhyngddyn nhw a Dave.

Mae e hefyd yn gofyn i staff am arian ac am gael benthycio arian o'r arian mân a gedwir yn y lleoliad, ac mae hyd yn oed wedi bod yn cardota ar y stryd pan fydd pethau wedi mynd i'r pen.

Mae'r sefyllfa'n cael ei thrafod gyda Dave ac aelodau o'r tîm clinigol amlddisgyblaethol sy'n ei adnabod yn dda. Mae pawb yn cydnabod bod gan Dave alluded a'i fod yn gallu gwneud ei benderfyniadau ei hun, hyd yn oed os ydynt yn rhai annoeth yn eu tyb nhw. Nid oes ganddynt y pŵer i'w atal rhag gwneud yr hyn mae'n ei wneud.

Fodd bynnag, mae pawb yn poeni nad yw gweithredoedd Dave o les i'w gyflwr meddyliol, nac i'w berthynas gyda phreswylwyr eraill, gweithwyr a'r heddlu. Mae'n bendant ei fod am barhau â'r berthynas gyda'i gyfeilles, er bod eraill o'r farn ei bod yn cam-fanteisio arno.

Gyda Dave, maent yn cytuno ar gynllun lle mae'n parhau i weld ei ffrind, ond yn rhoi llai o arian iddi. Mae hyn yn golygu nad oes rhaid i Dave boeni pobl na chardota, ac mae ganddo arian yn weddill i brynu bwyd ar gyfer prydau y mae'n mwynhau eu coginio.

Mae'r staff yn trafod y mater yn gyson gyda Dave, yn enwedig tua'r amser y caiff ei fudd-daliadau, i'w helpu i feddwl am yr hyn mae e eisiau ei wneud mewn gwirionedd. Mae Dave yn penderfynu parhau i leihau'r swm o arian mae'n ei godi bob tro, sy'n gadael mwy yn weddill iddo ar gyfer ei ddiddordebau eraill.

Mae cyfeilles Dave yn dechrau ei holi am weddill yr arian i ddechrau drwy ei ffonio ar ei ffôn symudol. Pan nad yw Dave yn ateb, mae hi'n dechrau ffonio'r cartref preswyl i siarad ag ef. Mae Dave yn gofyn i staff beidio â throsglwyddo'i galwadau, ac mae Dave yn penderfynu gorffen y berthynas maes o law.

2.6 Ystyr ymyriadau cyfyngol

Mae arferion cyfyngol yn amrywiaeth eang o weithgareddau sy'n atal unigolion rhag gwneud yr hyn maent eisiau ei wneud neu'n eu hannog i wneud pethau nad ydynt eisiau eu gwneud. Gallant fod yn amlwg iawn neu'n gynnil iawn. Dylid eu deall fel rhan o sbectrwm - o gyfyngu ar ddewis i ymateb adweithiol i ddigwyddiad neu argyfwng neu os yw person yn mynd i wneud niwed difrifol i'w hun neu eraill. Mae ymyriadau cyfyngol yn rhan o'r sbectrwm o arferion cyfyngol ac oni bai eu bod yn rhan o gynllun cymorth ymddygiad sydd wedi'i gytuno, dim ond fel ymateb di-oed bwriad i ymddygiad sy'n herio neu i reoli sefyllfa lle mae posibilrwydd gwirioneddol o niwed os na wneir unrhyw beth y dylid eu defnyddio. Mae fframwaith Llywodraeth Cymru'n cyfeirio at y [Fframwaith Hawliau Dynol ar gyfer Cyfyngu](#).

Gall ymyriadau cyfyngol fod yn ffordd ddefnyddiol o helpu unigolion i reoli ei ymddygiad, pan gaiff y defnydd ohonynt ei gynllunio a'i adolygu'n briodol. Fodd bynnag, gallant beryglu iechyd a diogelwch unigolyn, ac os cânt eu defnyddio'n amhriodol, gallant beri trallod, a bod yn fath o gamdriniaeth mewn rhai achosion.

Ni ddylid defnyddio ymyriadau cyfyngol fel cosb neu at y diben unswydd o achosi poen neu ddiodefaint, o fychanu unigolyn neu o sicrhau cydymffurfiaeth. Os caiff ymyriadau cyfyngol eu defnyddio mewn argyfwng, neu os yw unigolyn yn mynd i wneud niwed difrifol i'w hun neu eraill, dylech bob amser sicrhau y dylent:

- gael eu defnyddio am gyhyd ag sydd ei angen a dim mwy na hynny
- bod yn gymesur â'r risgiau a defnyddio'r opsiwn lleiaf cyfyngol
- gallu cael eu cyfiawnhau'n gyfreithiol ac yn foesebol
- bod wedi'u pwysu a'u mesur yn fanwl a chael eu hystyried ar ôl rhoi cynnig ar bob dewis arall neu pan na fydd unrhyw ddewis arall yn ymarferol
- cael eu gwneud mewn modd sy'n dryloyw i bawb, gyda llinellau atebolrwydd clir ar waith
- cael eu cydnabod yn agored a byth yn cael eu celu
- byth yn cael eu defnyddio fel cosb neu at y diben unswydd o achosi poen neu ddiodefaint, o fychanu unigolyn neu o sicrhau cydymffurfiaeth
- cael eu pennu gan bolisi a gweithdrefnau lleol
- cael eu cofnodi'n briodol
- cael eu monitro, eu cynllunio a'u hadolygu er mwyn canfod opsiwn amgen mwy cadarnhaol yn yr hirdymor, a
- chynnwys ôl-drafodaeth, a phawb dan sylw yn cael cynnig cymorth.

Gall ymyriadau cyfyngol fod ar sawl ffurf a disgrifir y rhain isod gydag achosion enghreifftiol i ddangos pryd y gellid defnyddio'r ymyriad a phryd na ddylid ei ddefnyddio. Wrth ddarllen pob achos, ceisiwch gysylltu'r sefyllfaoedd â'ch profiadau chi.

2.7 Diffiniadau ac enghreifftiau o ymyriadau cyfyngol

Mae ymyriadau cyfyngol yn ystod o dechnegau amrywiol y gellir eu galw'n strategaethau adweithiol. Maent yn cynnwys:

- defnyddio technegau tynnu sylw
- tawelu
- technegau datgysylltu
- dal diogel.

Dim ond i sicrhau rheolaeth gyflym a diogel dros ymddygiad a all achosi perygl.⁸

Gallwch ddod o hyd i ddiffiniadau ar gyfer y mathau amrywiol o arferion cyfyngol [yma](#).

8. Canllawiau ar ddefnyddio Ymyriadau Corfforol: Cyfarwyddiaeth y Gwasanaethau Anabledd Dysgu; 2013.

Ataliaeth gorfforol

Mae Llywodraeth Cymru yn diffinio ataliaeth gorfforol fel:

“Cysylltiad corfforol uniongyrchol rhwng personau lle defnyddir grym rhesymol yn gadarnhaol yn erbyn gwrthwynebiad, naill ai i gyfyngu ar symudiad neu allu unigolyn i symud neu i ddod yn rhydd oddi wrth ymddygiad niweidiol a ddangosir gan unigolyn.”

Pryd mae'n briodol defnyddio ataliaeth gorfforol

Mae Halina yn dwlu ar sbectol haul, a phan mae hi allan gyda gweithwyr gofal cymdeithasol mae hi'n aml yn ceisio cydio yn sbectol pobl wrth iddyn nhw gerdded heibio ar y stryd. Mae gweithwyr yn gwneud popeth o fewn eu gallu i dynnu ei sylw pan fyddan nhw'n gweld rhywun yn gwisgo sbectol haul yn nesáu, ond nid ydyn nhw'n ddigon cyflym bob tro. Ar yr achlysuron hyn, maent yn cysylltu breichiau gyda Halina ac yn ei symud i ffwrdd yn dyner i'w hatal rhag cydio mewn unrhyw sbectol haul.

Pryd nad yw'n briodol defnyddio ataliaeth gorfforol

Mae gan Mrs Probert ddementia fasgwlaidd ac mae hi'n byw mewn cartref gofal preswyl ar hyn o bryd.

Mae hi'n bryderus iawn yn aml oherwydd nad yw'n gallu cofio pethau ac mae'n flin ei bod yn cael ei 'chyfyngu' ac yn cael ei gorfodi i aros yn y cartref gofal preswyl. Mae hi am fod nôl gartref lle'r oedd hi'n hapus. Mae'n dweud ei bod hi'n teimlo fel petai hi mewn hunllef. Bob nos mae hi'n mynd i'r gwely mewn gwely gwahanol ac yn diuno mewn lleoedd dieithr, lleoedd annifyr. Y cartref y mae hi eisiau byw ynddo yw'r un yr oedd hi'n byw ynddo dros chwe deg mlynedd yn ôl, nid yr un mae'n byw ynddo'n awr.

Nid yw Mrs Probert yn cofio unrhyw beth heblaw 'fflachiau' o atgofion o'r blynyddoedd mwy diweddar. Weithiau mae'n cofio bod yn athrawes, mae'n gofyn am lain, ei gŵr cyntaf - bu ef farw ddeng mlynedd ar hugain yn ôl. Weithiau mae'n gwybod bod ganddi fab ac mae'n meddwl bod ganddi ferch ond nid yw'n ei chofio pan fydd hi'n ymweld. Mae'n meddwl bod pawb wedi cefnu arni ac nad yw hi byth yn eu gweld. Mae yna blant yn dod i'w gweld, maen nhw'n fach iawn, mae hi'n meddwl yn aml mai ei gor-wyres yw ei merch.

Bob nos mae dau weithiwr gofal cymdeithasol yn dod i'w rhoi yn y gwely. Maent yn ceisio ei hannog hi i gael cawod ond mae'n casáu cael cawod. Mae'n dweud eu bod nhw'n ei rhoi hi yn y gawod deirgwaith y dydd ac nad oes angen cawod arni. Weithiau mae hi'n cwyno llawer ond yn ildio, weithiau mae hi'n gwylltio ac yn eu taro. Pan mae hi'n rhy anodd, maen nhw'n defnyddio dull ymolchi yn y gwely wedi'i addasu, gydag un gweithiwr gofal cymdeithasol yn eistedd gyferbyn â Mrs Probert, gan bwysu'n ysgafn ar ei brest, dal ei breichiau a chanu wrthi tra bod y llall yn diosg ei dillad oddi ar ran isaf ei chorff ac yn ei hymolchi'n drwyadl.

Ataliaeth fecanyddol

Mae'r Adran Iechyd yn disgrifio ataliaeth fecanyddol fel a ganlyn:

"Defnydd o ddyfais i atal, cyfyngu neu ddarostwng symudiad corfforol person, neu rhan o'r corff, er mwyn rheoli ymddygiad."⁹

Gall enghreifftiau o ataliaeth fecanyddol gynnwys:

- defnyddio sblintiau breichiau
- helmedau wedi'u clustogi
- gwregysau glin mewn cadair olwyn
- camddefnyddio cymhorthion symud, fel llieiniau llithro a gwregysau trin neu ochrau gwely uchel.

Pryd mae'n briodol defnyddio ataliaeth fecanyddol

Mae Ajay yn tueddu i ddod allan o'i wregys diogelwch yn y car a'r tro diwethaf iddo wneud hyn, cwmpodd a tharo'i ben.

Cynhaliwyd cyfarfod lles gorau gyda'i deulu, y tîm staff a'i reolwr achos, lle cytunwyd y gellid defnyddio harnais diogelwch ond byddai'r tîm yn cyflwyno hyn yn raddol i Ajay yn ogystal â defnyddio'r gwregys arferol.

Prynodd y tîm yr harnais a defnyddiodd Ajay ef heb unrhyw drafferth dros yr wythnosau diwethaf. Cynhaliwyd cyfarfod lles gorau arall i weld a allai'r tîm ddefnyddio llai ar yr harnais a rhoi cynnig ar y gwregys arferol.

Rhoddodd y tîm gynnig ar hyn a chan y bydd Ajay'n gwisgo'r gwregys arferol heb ei thynnu bellach, does dim angen yr harnais mwyach.

Pryd nad yw'n briodol defnyddio ataliaeth fecanyddol

Mae symudedd Amy wedi'i gyfyngu ond mae hi'n gallu cerdded gyda chymorth. Pan fydd yn y ganolfan ddydd, mae hi'n gorfod gwisgo gwregys glin yn ei chadair olwyn i'w hatal rhag codi a cherdded o amgylch yr ystafell gan nad oes digon o weithwyr gofal cymdeithasol ar ddyletswydd i'w helpu. Mae symudedd Amy yn dirywio oherwydd hyn.

9. Gofal Cadarnhaol a Rhagweithiol: lleihau'r angen am ymyriadau cyfyngol, yr Adran Iechyd (DOH), 2014.

Defnyddio meddyginiaeth

Mae defnyddio meddyginiaeth yn cyfeirio at:

“Y defnydd o feddyginiaeth a ragnodir, ac wedi ei rhoi ar gyfer rheoli neu ddarostwng ymddygiad cynhyrfus/treisgar, lle nad yw wedi’i rhagnodi ar gyfer trin salwch corfforol neu feddyliol a nodwyd yn flaenorol.”¹⁰

Mae enghreifftiau’n cynnwys defnyddio meddyginiaeth fel:

- meddyginiaeth yn ôl yr angen
- tawelu cyflym
- tawelu hirdymor
- tabledi cysgu.

Pryd mae’n briodol defnyddio meddyginiaeth fel ataliaeth

Mae gan Mrs Adeyemi ddementia ac mae’n byw mewn cartref gofal preswyl. Mae hi wedi torri un o’i dannedd yn ddiweddar ac mae’n amlwg ei bod hi mewn llawer o boen. Mae hi wedi dechrau gwrthod bwyd ac nid yw eisiau yfed gan ei fod mor boenus.

Mae’n gwrthod agor ei cheg i adael i unrhyw un edrych ar ei dannedd, ddim hyd yn oed ei merch sy’n ymweld â hi’n rheolaidd.

Cynhaliwyd cyfarfod lles gorau gyda’i theulu, y tîm gofal a’i meddyg teulu. Roedd y rhai yn y cyfarfod yn cytuno y byddai er lles gorau Mrs Adeyemi iddi gael tawelydd ar bresgripsiwn, i’w gymryd cyn i ddeintydd ymweld â hi er mwyn iddo allu tynnu’r dant sydd wedi torri.

Pryd nad yw’n briodol defnyddio meddyginiaeth fel ataliaeth

Bachgen deuddeg oed yw Griff, ac mae ganddo anabledd dysgu ysgafn ac mae’n mynychu ei brosiect hamdden lleol. Pan fydd yno mae e wastad wedi blino, yn ddiegni ac nid yw’n gallu canolbwyntio ar y gweithgareddau, gan gynnwys y pethau mae’n eu mwynhau.

Mae ei fam yn fam sengl i dri o blant, ac mae’n dweud ei bod yn dioddef o iselder (ond nid yw wedi cael diagnosis). Pan fydd gweithiwr prosiect yn ymweld â hi, mae’n dweud bod gan Griff Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd (ADHD) a’i fod y tu hwnt i bob rheolaeth tan i’r meddyg teulu roi Ritalin ar bresgripsiwn iddo. Mae’n dweud nad oedd y dos gwreiddiol wedi gwneud fawr o wahaniaeth, felly cynyddodd hi’r dos. Roedd hi wedi dweud wrth y feddygfa dros y ffôn a chafodd y dos ar y presgripsiwn ei addasu. Dywedodd fod Griff yn dda gartref erbyn hyn ac nad oedd yn achosi unrhyw drafferth iddi.

Gofynnodd y gweithiwr i’r gwasanaethau cymdeithasol am gyngor, ac fe gysyllton nhw â’i fam ac awgrymu ei bod yn gweld meddyg i gael cymorth gyda’i hiselder. Awgrymodd y gweithiwr hefyd ei bod yn dychwelyd at y dos gwreiddiol o Ritalin ar y diwrnodau roedd Griff yn mynychu’r prosiect.

Gwnaeth y fam hyn, er ei bod braidd yn amharod i wneud, a chafodd bresgripsiwn i’w helpu i gysgu, cafodd gynnig cwnsela ar gyfer ei hiselder a chyngor a chymorth arall i’w helpu gyda’i sefyllfa ariannol,

a oedd yn boen meddwl mawr iddi.

Daeth Griff yn fwy bywiog yn ystod ei amser yn y prosiect ac roedd yn gallu canolbwyntio ar y gweithgareddau i gyd hefyd, a chafodd ei wneud yn arweinydd grŵp maes o law. O fewn dwy flynedd, roedd wedi stopio cymryd Ritalin yn gyfan gwbl.

Mae e bellach yn ddyn ifanc ugain oed hapus a chwrtais, ac mae'n astudio gwaith saer yn y coleg.

Ataliaeth seicogymdeithasol (cosbau)

Mae ataliaeth seicogymdeithasol yn cyfeirio at:

“Use of coercive social or material sanctions, or verbal threat of those sanctions, in an attempt to moderate a person’s behaviour.”¹¹

Mae'n bwysig bod unrhyw gosbau a ddefnyddir yn briodol ac yn uniongyrchol berthnasol i'r ymddygiad penodol rydych chi'n ceisio'i atal. Dylid eu defnyddio fel ymateb tymor byr i ymddygiad negyddol ac fel rhan o broses fwy hirdymor i helpu'r unigolyn i ddeall effaith ei ymddygiad a pham ei fod yn annerbyniol neu'n beryglus.

Ni ddylid rhoi cosbau pan fyddwch wedi gwylltio oherwydd mae angen i chi allu myfyrio ar gosb briodol a'i thrafod gyda chydweithwyr a/neu eich rheolwr. Dylid rhoi'r gosb yn weddol fuan wedi'i digwyddiad.

Pryd mae'n briodol defnyddio cosbau

Mae Kelly yn 14 oed ac yn byw mewn cartref preswyl i blant. Mae hi wedi bod yno ers chwe mis.

Mae gan Kelly hanes o feddwi. Mae hi'n berson ifanc agored i niwed ac mae hyn yn ei rhoi mewn perygl. Cytunwyd y bydd Kelly'n cael ei chosbi os yw hi'n goryfed fel rhan o gynllun i geisio newid yr ymddygiad hwn. Y gosb yw na fydd Kelly'n cael cymryd rhan mewn unrhyw weithgareddau cymdeithasol gyda'i ffrindiau. Bydd hyd y gosb yn dibynnu ar ba mor wael yw ei hymddygiad.

Ar un achlysur, yfodd Kelly ormod ac ni ddychwelodd i'r cartref. Ni atebodd ei ffôn pan geisiodd ei gweithwyr gofal cymdeithasol ei ffonio a chysylltwyd â'r heddlu i ddweud ei bod hi ar goll. Daeth yr heddlu o hyd iddi ac aeth un o'r gweithwyr gofal cymdeithasol i'w chasglu.

Yn y car ar y daith adref roedd hi'n ymddwyn yn sarhaus ac ymosodol, a cheisiodd gydio yn y llyw sawl gwaith, gan achosi i'r gweithiwr gofal cymdeithasol orfod troi'r car yn sydyn. Parhaodd yr ymddygiad hwn ar ôl iddi ddychwelyd adref, a chymrodd sawl awr i dawelu a mynd i'r gwely. Oherwydd iddi ymddwyn mor wael, ni chafodd gymryd rhan mewn unrhyw weithgareddau cymdeithasol am saith niwrnod.

Cynhaliwyd asesiad risg o'r hyn a ddigwyddodd yn y car a phenderfynwyd na fyddai gweithwyr gofal cymdeithasol yn hebrwng Kelly ar eu pen eu hunain os yw hi'n feddw neu wedi cynhyrfu ac y byddent yn gweithio gyda Kelly i'w helpu i ddeall goblygiadau posibl ei hymddygiad.

11. Canllawiau ar leihau opsiynau amgen i arferion cyfyngol mewn iechyd a gofal cymdeithasol i oedolion, ac ysgolion arbennig, Coleg Nyrsio Brenhinol, Rhagfyr 2013

Dro arall, roedd hi allan gyda ffrindiau ac wedi meddwi eto ond y tro hwn, fe ffoniodd hi'r cartref i ofyn i rywun ddod i'w nôl hi. Fe'i casglwyd gan ddau weithiwr gofal cymdeithasol. Roedd Kelly'n crio ac yn ofidus ac ymddiheurodd am yfed gormod unwaith eto. Aeth i'w hystafell am awr i sobri ar ôl dychwelyd adref.

Cafodd Kelly ei hatal rhag cymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol am dri diwrnod y tro hwnnw, gyda'r addewid y byddai'n cael ei ostwng i ddiwrnod, pe bai ei hagwedd at yr hyn a ddigwyddodd yn parhau i fod yn gadarnhaol.

Pryd nad yw'n briodol defnyddio cosbau

Mae Lloyd yn 13 oed ac yn byw mewn cartref preswyl i blant. Mae ei esgidiau'n fwd i gyd pan ddaw adref o'r ysgol ac mae'r gweithiwr gofal cymdeithasol yn gofyn iddo'u tynnu yn lle cario mwd drwy'r tŷ i gyd.

Mae Lloyd mewn hwyliau gwael ac mae'n dweud wrth y gweithiwr '..... off'. Mae'r gweithiwr yn dweud wrtho am ysgrifennu ugain llinell yn dweud 'Rhaid i mi beidio â rhegi' fel cosb, mae hyn yn gwylltio Lloyd ac mae'n parhau i regi, felly mae'r gosb yn cael ei chynyddu i gant ac yna dau gant o linellau.

Mae Lloyd yn gwylltio mwy a mwy ac mae'n parhau i weiddi a rhegi, ac mae'r gweithiwr yn dweud wrtho nad yw'n cael cymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol am wythnos.

Mae Lloyd yn ymateb drwy dorri cwpan ac mae'r gweithiwr yn dweud y bydd £3 yn cael ei dynnu o'i arian poced i dalu am un newydd. Yna, mae Lloyd yn taflu un o'i esgidiau mwdlyd at y gweithiwr ac yn ei daro ar ei ysgwydd. Caiff Lloyd ei atal yn gorfforol.

Cadw rhywun ar wahân

Mae cadw rhywun ar wahân yn groes i'r rheoliadau a ni ddylid ei ddefnyddio mewn unrhyw leoliad gofal cymdeithasol.

Amser i feddwl neu amser i ffwrdd

Gall gofyn i unigolyn fynd i ardal dawel neu dywys yr unigolyn yno pan fydd yn ofidus neu'n cael ei gorddi gan eraill neu'r amgylchedd, fod yn strategaeth dda, os oes gan yr unigolyn y gallu a'r sgiliau i dawelu'i hun. Mae hyn yn gyfle iddo adennill rheolaeth mewn man lle gall fod yn dawel, pwylllo a, lle bo'n bosibl, meddwl am yr hyn ddigwyddodd. Bydd yn atal y sefyllfa rhag gwaethygu hefyd. Nid yw'r amser i feddwl neu amser i ffwrdd yn golygu diarddel a chadw rhywun ar wahân. Dylai'r unigolyn gael ei gynorthwyo mewn man tawel gyda gweithiwr gofal cymdeithasol pwylllog a gofalgar.

Pryd mae'n briodol defnyddio amser i feddwl neu amser i ffwrdd

Mae gan Geraint hanes o hunan-niweidio pan mae'n ofidus ac yn bryderus. Drwy waith arsylwi agos, mae'r tîm staff wedi sylwi pan fydd yr amgylchedd yn mynd yn rhy swnllyd neu brysur, mae Geraint yn dechrau chwifio ei ddwylo a'u cnoi. Yn aml iawn bydd yn dechrau taro'i ben yn erbyn y llawr wedyn. Mewn cyfarfod i adolygu'r Cynllun Cymorth Ymddygiad Cadarnhaol, cytunwyd pan fyddai Geraint yn dechrau chwifio'i ddwylo, bydd yn cael symbol yn cynnig yr ystafell dawel a bydd yn cael cymorth i adael yr amgylchedd swnllyd a mynd i fan tawel i bwylllo ac adennill rheolaeth.

Pryd nad yw'n briodol defnyddio amser i feddwl neu amser i ffwrdd

Roedd Kemal yn ymddwyn yn heriol ac yn ceisio gafael yn y staff a'u cnoi wrth iddyn nhw newid ei wely. Aeth dau weithiwr gofal cymdeithasol ag ef i'r ystafell dawel a chau'r drws gan ei adael ar ei ben ei hun i bwylllo.

Ymyriadau amgylcheddol

Mae ataliadau amgylcheddol yn disgrifio newidiadau neu addasiadau i'r ardal o gwmpas unigolyn i gyfyngu ar neu reoli ei symudiadau, er enghraifft, drws wedi'i gloi neu ddolenni y tu hwnt i gyrraedd preswylwyr.

Pryd mae'n briodol defnyddio ymyriadau amgylcheddol

Mae Mr Jones yn byw mewn cartref gofal preswyl sydd wedi cyflwyno system ffob. Mae hyn yn golygu bod preswylwyr â galluedd yn cael ffobiau fel y gallan nhw fynd a dod fel y mynnon nhw. Rhoddwyd ffobiau i ymwelwyr rheolaidd hefyd er mwyn iddyn nhw allu mynd â'u perthnasau am dro.

Mr Jones, sy'n dioddef o ddementia, oedd un o'r preswylwyr a oedd yn hoffi crwydro ddydd a nos. Ni theimlwyd bod ganddo alluedd felly ni chafodd ffob. Pan oedd yn gofyn am gael gadael, byddai gweithiwr gofal cymdeithasol yn ceisio mynd am dro gydag ef, ond nid oedd hyn yn bosibl bob tro, yn enwedig yn y nos.

Aseswyd nad oedd gan Mr Jones alluedd, ac awdurdodwyd cais am Drefniadau Diogelu Rhag Colli Rhyddid (DoLS).

Pryd nad yw'n briodol defnyddio ymyriadau amgylcheddol

Mae Mr Jones yn byw mewn cartref gofal preswyl. Mae'n mwynhau eistedd allan yn yr ardd. Am fod ganddo ddementia, mae'r gweithwyr gofal cymdeithasol yn poeni ei bod hi'n rhy beryglus gadael iddo wneud hyn ar ei ben ei hun. Cyfyngwyd ar ei allu i fynd a dod o'r adeilad drwy ddefnyddio cloeon drysu (dolenni ar wahanol uchder ar y drysau sy'n troi i gyfeiriadau gwahanol i atal pobl â dryswch rhag gadael).

Roedd hyn yn gyfystyr â charcharu i bob pwrpas, er nad oedd mwyafrif y preswylwyr wedi mynegi unrhyw ddymuniad i adael yr adeilad.

Diogelu

Mae gennym oll ddyletswydd i atal ac amddiffyn plant ac oedolion rhag dioddef camdriniaeth, niwed neu esgeulustod. Gelwir y broses hon yn 'diogelu'.

Rhaid inni wybod a deall ein cyfrifoldebau diogelu a gwneud yn siŵr ein bod yn ymwybodol o bolisi a gweithdrefnau diogelu ein sefydliad. Bydd gweithio mewn ffordd gadarnhaol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn neu'r plentyn, gyda phlant, eu teuluoedd neu ofalwyr yn lleihau'r risg o gamdriniaeth, niwed neu esgeulustod.

Os ydych chi'n poeni sut mae arferion cyfyngol yn cael eu defnyddio mewn lleoliad, rhaid ei adrodd i'r unigolyn perthnasol a nodir yn eich polisi diogelu ar unwaith. Mae'r disgwyliad hwn wedi'i nodi yng [Ngweithdrefnau Diogelu Cymru](#) a chanllawiau diogelu Llywodraeth Cymru.

Dylech hefyd ddysgu am bolisi chwythu'r chwiban eich sefydliad.

Rhan 3: Cymorth a hyfforddiant

Mae gwerthfawrogi a chefnogi gweithwyr gofal cymdeithasol a chydabod eu cryfderau fel unigolion ac fel tîm yn hanfodol wrth weithio gyda phobl sydd ag anghenion gofal a chymorth.

Mae rhai sefyllfaoedd lle bydd gweithwyr gofal cymdeithasol yn wynebu rhwystrau sy'n eu hatal rhag defnyddio dulliau cadarnhaol. Gall hyn fod oherwydd:

- nad oes asesiad cydlynol wedi'i gynnal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ac ar ymddygiad a'i anghenion
- nad oes arweinyddiaeth effeithiol a dealltwriaeth o ddulliau cadarnhaol ac ataliol
- diffyg hyfforddiant a chyfleoedd i ddatblygu dealltwriaeth o ddulliau cadarnhaol
- bod diwylliant sefydliadol sy'n ceisio osgoi risg ac sy'n rhoi mwy o bwyslais ar ymyriadau corfforol er mwyn cynnal diogelwch bob amser.

Bydd datblygu diwylliant o wneud penderfyniadau tryloyw mewn modd agored, dysgu o gamgymeriadau a digwyddiadau a rhannu arferion da yn cyfrannu at ddarparu gwasanaethau cadarnhaol a rhagweithiol.

3.1 Arweinyddiaeth

Byddwn yn llwyddo i leihau arferion cyfyngol os oes gan sefydliadau ddiwylliant o barchu hawliau dynol pobl. Mae angen arweinyddiaeth gref ar bob lefel ym mhob sefydliad, lle mae lleihau arferion cyfyngol yn cael eu cyfathrebu a'u monitro'n glir bob amser.

Dylai systemau, polisiau a gweithdrefnau'r sefydliad nodi'n glir y disgwyliadau o ran dull lleihau arferion cyfyngol. Dylai rhaglen ddatblygu'r gweithlu'r sefydliad hefyd geisio cefnogi gweithrediad y polisiau a'r gweithdrefnau. Dylai gweithwyr ar bob lefel yn y sefydliad gyfrannu at y rhaglen drwy adnabod eu hanghenion dysgu a datblygu eu hunain, a phobl eraill maen nhw'n eu cefnogi a'u rheoli. Gall rheoleiddwyr gwasanaeth ddod o hyd i [ganllawiau](#)¹² am adnabod ac ymateb i ddiwylliannau caeedig, all gael effaith negyddol ar hawliau dynol pobl.

Gallwch ddod o hyd i ragor o adnoddau a gwybodaeth am yr arweinyddiaeth sydd ei hangen i leihau arferion cyfyngol ac ystod o adnoddau eraill ar [wefan y Rhwydwaith Lleihau Ataliaeth](#) gan gynnwys copïau o'r [ffeithlun 'Six Core Strategies'](#).

12. [Adnabod ac ymateb i ddiwylliannau caeedig: Canllawiau i staff CQC](#)

3.2 Goruchwyllo

Mae goruchwyllo'n elfen hanfodol wrth barhau i gefnogi a hyfforddi gweithwyr gofal cymdeithasol i'w galluogi i ddatblygu a chynnal dulliau cadarnhaol o weithio a lleihau'r defnydd o arferion cyfyngol.

Mae rheoli llinell a goruchwyliaeth glinigol yn broses ddwy ffordd, sy'n cefnogi, ysgogi a galluogi gweithwyr gofal cymdeithasol i ddatblygu arferion da. Mae'n ffordd o fonitro perfformiad unigolion yn rheolaidd, a gosod targedau, gwirio llwythi gwaith a chyfrifoldebau, dathlu llwyddiant a chyrhaeddiad, a thynnu sylw at unrhyw anghenion datblygu.¹³

Yn bwysicach, mae goruchwyliaeth yn gyfle i ystyried elfennau'r gwaith a wneir a lleisio unrhyw deimladau ynglŷn â hynny.

Dylai goruchwyllo:

- gael ei defnyddio i gefnogi arferion cadarnhaol
- bod yn flaenoriaeth, gan neilltuo amser ar ei gyfer mewn lle tawel lle na fydd neb yn torri ar draws y sgwrs
- cael ei gynnal yn rheolaidd, a'i gynllunio ymlaen llaw ond dylai fod ar gael yn anffurfiol hefyd os oes angen
- bod o ansawdd uchel, a'i gyflawni gan rywun sydd wedi'i hyfforddi i ddarparu goruchwyliaeth, gan gynnwys arbenigwyr yn ôl yr angen
- fod wedi'i gynllunio o gwmpas agenda ar y cyd y cytunir arni
- cael ei defnyddio i gefnogi llesiant y gweithlu.

Gall gwasanaethau a thimau ddarparu mathau eraill o gymorth a allai gynnwys:

- cyfarfodydd tîm
- defnyddio cydweithwyr a chyfeillion
- hyfforddiant
- cysgodi
- gweithio ar y cyd
- hyrwyddwr neu arbenigwr yn mentora o fewn eich gwasanaethau eich hun, neu wasanaethau eraill.

13. [Goruchwyliaeth effeithiol mewn gofal cymdeithasol, y blynyddoedd cynnar a gofal plant](#): Gofal Cymdeithasol Cymru, 2021

3.3 Adolygu a chymorth ar ôl digwyddiad

Mae'n hanfodol cynnig adolygiad a chymorth ym mhob sefyllfa lle mae ymyriadau cyfyngol wedi'u defnyddio neu osgoi eu defnyddio. Gall defnyddio ymyriadau cyfyngol fod yn brofiad sy'n peri pryder a braw i bawb sy'n rhan o'r sefyllfa, felly mae ôl-drafodaeth yn union ar ôl digwyddiad yn ffordd o gynnig cymorth a chysur.

Dylid sicrhau bod ôl-drafodaeth ar gael i'r:

- gweithwyr gofal cymdeithasol dan sylw
- yr unigolyn
- eu teuluoedd a gofalwyr
- y tîm staff ehangach
- pobl eraill sy'n cael eu cefnogi os yw hynny'n berthnasol.

Mae'n gyfle i nodi unrhyw arfer da neu bethau y gellid eu dysgu a allai lywio neu ddiwygio cynlluniau gofal cyfredol sy'n canolbwyntio ar y person a/neu gynlluniau i leihau arferion cyfyngol.

Wrth gynnal ôl-drafodaeth gyda gweithwyr gofal cymdeithasol yn dilyn digwyddiad neu ddigwyddiad oedd 'bron a digwydd', dylid sicrhau ei bod yn:

- cael ei harwain gan anghenion yr unigol
- cael ei chynnal gan ymarferydd medrus sydd wedi ei hyfforddi gan ddefnyddio agwedd 'dim bai', a phwysleisio unrhyw bethau y gellid eu dysgu
- ystyried yr effaith seicolegol ar y bobl dan sylw
- nodi unrhyw hyfforddiant a chymorth pellach neu gymorth parhaus sydd ei angen.

3.4 Monitro a chofnodi

Rhaid monitro a chofnodi'n glir unrhyw ddefnydd o ymyriadau cyfyngol ar lefel unigolyn ac ar lefel y sefydliad.

Dylai'r data hefyd fod ar gael ar lefel sefydliadol a chael ei grynhoi a'i ddadansoddi'n rheolaidd er mwyn darparu tystiolaeth i lywio cynlluniau lleihau ataliaeth a monitro eu heffaith.

Dylai gweithwyr gofal cymdeithasol ysgrifennu adroddiad clir am y digwyddiad yn unol â pholisïau a gweithdrefnau'r sefydliad cyn gynted ag sy'n bosibl ar ôl y digwyddiad. Bydd hyn yn helpu gweithwyr, timau a sefydliadau i ystyried yr hyn a ddigwyddodd a dysgu o'r profiadau er mwyn datblygu ymarfer da. Mae'r [Fframwaith Lleihau Arferion Cyfyngol](#) yn nodi'r disgwyliadau ar gyfer cofnodi a defnyddio data i wella ymarfer.

Hefyd, mae'n ofynnol i'r rhai sy'n gweithio mewn gwasanaethau preswyl i blant gwblhau adroddiad manwl pan fo ymyriad corfforol cyfyngol wedi'i ddefnyddio, a'i rannu gyda gweithiwr cymdeithasol yr unigolyn ifanc.

Rhaid i sefydliadau gasglu data am ddefnyddio arferion cyfyngol er mwyn gwneud yn siŵr eu bod yn cael eu defnyddio'n briodol, ac i ddangos eu bod wedi'u lleihau dros amser oherwydd y defnydd o ddulliau cadarnhaol unigol.

3.5 Hyfforddiant, dysgu a datblygu sgiliau

Bydd unrhyw weithgareddau hyfforddi a dysgu sy'n ofynnol yn amrywio yn ôl y gwasanaeth a swyddogaeth y sawl sydd wedi'i gyflogi i weithio yn y gwasanaeth. Mae'n hanfodol bod unrhyw hyfforddiant ar ddefnyddio arferion cyfyngol yn rhan o fframwaith ehangach o hyfforddiant, sy'n pwysleisio pwysigrwydd dulliau cadarnhaol, cynllunio sy'n canolbwyntio ar y person gan ddefnyddio ymyriadau corfforol cyfyngol pan fo popeth arall wedi methu. Mae'r [Fframwaith Lleihau Arferion Cyfyngol](#) yn nodi'r disgwyliadau ar gyfer datblygu'r gweithlu.

Dylai pob gweithgaredd hyfforddiant a dysgu, boed wedi'i ddatblygu a'i ddarparu'n fewnol neu ei gomisiynu'n allanol, bob amser:

- fod yn rhan o lwybr dysgu strwythuredig, ar sail tystiolaeth o arfer gorau
- cymryd agwedd hirdymor at y dysgu a'r datblygiad fydd ei angen ar weithwyr gofal cymdeithasol gan gynnwys:
 - hyfforddiant cynefino i weithwyr newydd
 - dysgu i ddiweddarau a gloywi arferion yn ôl y gofyn
 - hyfforddiant yn seiliedig ar bolisiau a datblygiad gyrfa
- cael ei ddarparu gan rywun sy'n gymwys i ddarparu'r hyfforddiant ac sydd wedi cymhwysu yn yr alwedigaeth
- cynnwys safbwyntiau pobl sy'n cael eu cefnogi gan y gwasanaeth, naill ai wyneb yn wyneb neu yn y broses o gynllunio a datblygu
- bod yn hanfodol ar gyfer gweithwyr 'banc', gweithwyr achlysurol a gweithwyr asiantaeth yn ogystal â gweithwyr rheolaidd, gwirfoddolwyr a phrentisiaid
- cael ei werthuso trwy brosesau gwirio ansawdd cadarn er mwyn sicrhau bod y dysgu'n rhan annatod o'r ymarfer.

Dylai hyfforddiant mewn ymyriadau corfforol cyfyngol:

- gael ei gynllunio i ddiwallu anghenion unigolion penodol
- cael ei gynllunio yn seiliedig ar yr anghenion a nodir mewn archwiliad ymddygiad, dadansoddiad o anghenion hyfforddi ac asesiad risg
- bod yn hanfodol i bob gweithiwr gofal cymdeithasol os oes posibilrwydd y bydd yn rhaid iddynt ddefnyddio ymyriad corfforol cyfyngol yn y gweithle
- bod yn destun asesiad risg gan unigolyn neu sefydliad annibynnol a all ddangos arbenigedd priodol mewn:
 - asesiadau risg proffesiynol
 - deddfwriaeth iechyd a diogelwch a chodi a chario
 - deall biomecaneg¹⁴ a ffisioleg (sy'n berthnasol i anatomi plant ac oedolion)
 - asesiad seicolegol.
- cynnwys gwerthusiad o'r risgiau rhagweladwy sy'n gysylltiedig â phob techneg gorfforol sydd wedi'i chynnwys yn eu cwricwlwm
- gael ei ddiweddarau a'i loywi'n gyson yn unol â pholisi'r sefydliad, ond o leiaf bob deuddeg mis¹⁵
- bod â systemau sefydledig ar waith er mwyn i ddarparwyr hyfforddiant allu rhoi adborth os gwelir bod dysgwyr yn anghymwys i ymarfer.

14. Biomechanics refers to the study of the mechanical principles of living organisms, particularly their movement and structure. Oxford English Dictionary, Third Edition, November 2010.

15. BILD Code of Practice for minimising the use of restrictive physical interventions: planning, developing and delivering training. A guide for purchasers of training, training organisations and trainers, 2014, 4th Edition

Ar hyn o bryd, nid oes safonau hyfforddiant cenedlaethol cymeradwy neu gydnabyddedig ar gyfer defnyddio ymyriadau ac arferion cyfyngol. Mae rhai sefydliadau, fel Sefydliad Anableddau Dysgu Prydain (BILD) a Sefydliad Cenedlaethol Rheoli Gwrthdaro wedi sefydlu safonau gofynnol.

Mae Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) ac amryw o gymwysterau ac unedau sy'n ymwneud yn benodol â chefnogi ymddygiad cadarnhaol ac arferion cyfyngol. Mae Safonau o'r fath yn ddogfennau sy'n amlinellu sut mae angen trefnu gwahanol agweddau ar waith unigolyn. Maen nhw'n egluro'r hyn sy'n berfformiad effeithiol mewn swyddogaeth benodol gan ddisgrifio'r sgiliau, y wybodaeth a'r ddealltwriaeth y gall fod eu hangen o bosibl i gyflawni tasgau penodol neu i weithio mewn ffordd benodol.

Gellir defnyddio'r Safonau i roi fframwaith ymarfer da cydnabyddedig i weithwyr a rheolwyr gofal cymdeithasol i lywio eu gwaith gan ddarparu meincnodau ar gyfer gwneud asesiadau teg a gwrthrychol o berfformiad.

Gellir cyflawni'r unedau fel rhan o gymhwyster a/neu fel rhan o ddatblygiad proffesiynol parhaus. Gall y canlyniadau dysgu o'r unedau eich helpu i lunio rhaglenni hyfforddiant pwrpasol. Mae rhestr o'r Safonau, yr unedau a'r cymwysterau perthnasol eraill ar gael yn Rhan 4 o'r adnodd.

Mae rhagor o wybodaeth am recriwtio a datblygu'r gweithlu ar gael yng nghanllaw 2014 '[A positive and proactive workforce – a guide to workforce development for commissioners and employers seeking to minimise the use of restrictive practices in social care and health](#)'.

Rhan 4: Gwybodaeth ac adnoddau

Mae'r rhan hon yn cynnwys rhagor o adnoddau a gwybodaeth am bynciau a meysydd allweddol o ymarfer gallai fod yn ddefnyddiol i'ch gwaith.

Mae'r rhain yn cynnwys mwy o fanylion am y tri model / fframwaith cadarnhaol a amlinellir yn Rhan 2. Mae'r fframweithiau a'r modelau wedi'u cynnwys fel enghreifftiau o ymarfer ac mae tystiolaeth yn dangos eu bod yn cefnogi ac yn lleihau'r defnydd o arferion cyfyngol. Bydd eraill yn cael eu defnyddio yn eich gwasanaethau, a gallwch eu defnyddio hwy hefyd.

Hefyd, mae Rhan 4 yn cynnwys cysylltiadau â darnau allweddol o ddeddfwriaeth a pholisïau yn ogystal â deunyddiau darllen ychwanegol ac adnoddau hyfforddi, gan gynnwys rhestr o Safonau, unedau a chymwysterau perthnasol.

4.1 Defnyddio Cefnogi Ymddygiad Cadarnhaol (PBS) er mwyn lleihau'r defnydd o arferion cyfyngol

Beth yw Cefnogi Ymddygiad Cadarnhaol (PBS)?

Dull cynhwysfawr seiliedig ar dystiolaeth, sy'n cael ei arwain gan werthoedd ac yn dechrau gyda dealltwriaeth dda o gryfderau, anghenion a dymuniadau pob unigolyn yw PBS. Mae'n darparu trefn bersonol a pharhaol o gefnogaeth sy'n diwallu anghenion, gan adeiladu ar gryfderau a gwella ansawdd bywyd unigolyn.

Mae'n ddull cynhwysol sy'n dibynnu ar gynnwys yr unigolyn ei hun ynghyd â'r bobl allweddol yn eu bywydau, yn cynnwys teuluoedd a gweithwyr gofal cymdeithasol.

Nid un dull o weithio yw PBS, gan ei fod yn cynnwys yr holl therapïau ac ymyriadau sy'n ofynnol i ddiwallu anghenion unigryw pobl a sicrhau gwelliannau hirdymor mewn ansawdd bywyd. Gall y dulliau newid ymddygiad a lleihau'r defnydd o arferion cyfyngol.

Mae PBS yn ddull ymarferol o ymateb i bobl sydd ag ymddygiad heriol trwy:

- ddod i ddeall pam mae unigolyn yn ymddwyn yn heriol
- gwneud newidiadau i'r amgylchedd i leihau'r angen i unigolyn ddefnyddio ymddygiad heriol i reoli ei fywyd
- addysgu'r sgiliau newydd i'r unigolyn a dulliau amgen o gyfathrebu eu hanghenion
- creu'r newid diwylliannol sydd ei angen i wasanaethau ymateb yn gadarnhaol i'r unigolyn a'i barchu.

Beth yw'r camau gwahanol?

Mae tri cham yn perthyn i PBS:

Camau atal sylfaenol

Dyma ran bwysicaf PBS gan ei fod yn cael yr effaith fwyaf ar ansawdd bywyd pobl. Mae'r camau sylfaenol yn cefnogi pobl i gael yr hyn maen nhw angen ei gael ac mae hynny'n arwain at lai o ymddygiad heriol ac yn lleihau neu hyd yn oed yn cael gwared yn llwyr ar y defnydd o arferion cyfyngol.

Mae'r camau sylfaenol yn cynnwys pum strategaeth allweddol:

- newid yr amgylchedd ble mae unigolyn yn byw neu'n treulio amser i ddiwallu ei anghenion
- newid y pethau sy'n ysgogi'r unigolyn i ymddwyn yn heriol
- newid pethau atgyfnerthol sy'n achosi i'r ymddygiad heriol barhau
- cynorthwyo pobl i gymryd rhan er mwyn creu ffordd o fyw nodweddiadol
- addysgu sgiliau i gynyddu annibyniaeth a'r gallu i ymdopi.

Camau eilaidd

Mae'r camau eilaidd yn canolbwyntio ar gefnogi pobl pan fyddwn nhw'n mynd yn ofidus neu'n cael eu corddi, a'u hannog i ymlacio ac atal yr ymddygiad rhag mynd yn heriol. Mae'r pwyslais ar dawelu, ailgyfeirio, troi eu sylw at rywbeth arall a datrys problemau er mwyn osgoi'r angen am ymyriadau a chyfyngiadau corfforol.

Mae tair elfen i gamau eilaidd:

1. Adnabod yr arwyddion cynnar - Os byddwn ni'n mynd yn ofidus neu'n ddiog, rydyn ni i gyd yn ymddwyn mewn ffordd arbennig, er enghraifft yn mynd yn dawel iawn iawn, yn osgoi cyswllt llygaid, cerdded yn ôl ac ymlaen yn ddi-baid ac ati. Mae sylwi ar arwyddion cynnar bod yr unigolyn yn mynd yn flin yn gam pwysig i'w helpu nhw i osgoi cynhyrfu gormod.
2. Gwrando'n astud - Cadw llygad ar hwyliau'r unigolyn er mwyn nodi unrhyw arwyddion cynnar o gynhyrfu.
3. Gweithredu – Ymyrryd yn gynnar trwy gael gwared â'r ysgogwyr, troi sylw'r unigolyn at rywbeth mae'n ei hoffi, rhoi ychydig o lonydd iddo, ac os oes angen, symud pobl eraill oddi wrtho. Mae'n bwysig peidio â rhuthro, mynd i banig, bygwth neu herio pobl sy'n dangos arwyddion o gynhyrfu

Peth arall pwysig i ofalwyr yw eu bod nhw eu hunain yn osgoi cyffroi er mwyn atal ac yn cadw'r sefyllfa rhag gwaethygu, a sicrhau eu bod yn gallu cadw'n ddigon pell oddi wrth yr unigolyn os bydd angen.

Strategaethau adweithiol

Nid triniaeth yw strategaethau adweithiol, ond weithiau mae eu hangen pan fydd y strategaethau sylfaenol ac eilaidd wedi methu ag atal unigolyn rhag ymddwyn yn heriol.

Mae strategaethau adweithiol yn ymatebion diogel a moesegol sy'n cael eu rhoi ar waith ar ôl i'r ymddygiad ddigwydd. Dylai tîm aml-ddisgyblaeth gytuno ar y camau, ynghyd â'r unigolyn a'r teulu os yw hynny'n bosibl a dylid cofnodi hyn yng nghynllun cefnogi ymddygiad yr unigolyn.

Mae pedair lefel i'r strategaeth adweithiol, a dylid defnyddio'r un sy'n ymyrryd leiaf ar gyfer pob digwyddiad:

1. Cynyddu gofod personol - bydd pobl yn aml angen mwy o le o'u cwmpas pan fyddan nhw wedi cyffroi, ac mae sicrhau digon o le yn cadw'r unigolyn a'r gweithiwr yn ddiogel.
2. Gweithdrefnau hunan amddiffyn a thorri'n rhydd - mae hyn er mwyn lleihau'r posibilrwydd o niweidio'r gweithiwr gofal.
3. Meddyginiaeth yn ôl y gofyn - dylid cynnig meddyginiaeth i'r unigolyn os yw'r ddwy strategaeth gyntaf wedi methu.
4. Yr ataliaeth leiaf posibl - dim ond fel rhan o gynllun gofal a gytunwyd y dylid gwneud hyn. Dylid llunio technegau ar gyfer ymddygiad penodol unigolyn a'u gwirio gyda meddyg teulu'r unigolyn cyn eu defnyddio, gan fod unrhyw gyfyngiadau corfforol yn gallu bod yn beryglus. Rhaid i dechnegau o'r fath ddefnyddio'r grym lleiaf posibl, peidio achosi poen a chael eu defnyddio am y cyfnod lleiaf posibl er mwyn cadw'r unigolyn yn ddiogel rhag niwed yn unig.

Beth sydd angen bod ar waith er mwyn cefnogi ei ddefnydd?

Mae angen i nifer o elfennau fod wedi'u cwblhau er mwyn sicrhau bod PBS yn cael ei ddefnyddio'n briodol:

1. Dadansoddiad gweithredol - nodi'n glir y rhesymau pam y mae unigolyn yn ymddwyn yn heriol, nodi ei gryfderau a'i hoffterau, ei anghenion iechyd a chyfathrebu.
2. Cynllun PBS – nodi popeth y mae angen i weithwyr gofal cymdeithasol ei wybod a'i wneud i gefnogi'r unigolyn, ar sail y canlyniadau'r dadansoddiad gweithredol. Dylai hyn ganolbwyntio'n bennaf ar gamau atal sylfaenol a chynnwys camau eilaidd hefyd a strategaethau adweithiol priodol sydd wedi'u nodi ar gyfer yr unigolyn.
3. Hyfforddiant ar gyfer gweithwyr gofal cymdeithasol - sicrhau eu bod yn deall y cynllun PBS a bod ganddyn nhw'r sgiliau yn yr holl bethau angenrheidiol er mwyn gallu cefnogi'r unigolyn. Dylai'r hyfforddiant fod mewn tri cham:
 - cymhwysedd geiriol (gallan nhw egluro beth sydd yn y cynllun)
 - chwarae rôl (gallan nhw actio'r hyn sydd angen iddynt ei wneud)
 - in vivo (gallan nhw gyflawni'r cynllun mewn sefyllfa go iawn).
4. Arweinyddiaeth ymarfer – mae angen i arweinyddion tîm gael sgiliau i gefnogi'r unigolyn fel y gallan nhw ymddwyn fel modelau rôl i weithwyr a rhoi adborth cyson ar sut maen nhw'n gweithredu'r cynllun PBS.

4.2 Defnyddio Cefnogaeth Weithredol i leihau'r defnydd o arferion cyfyngol

Mae Cefnogaeth Weithredol yn ddull sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn o ryngweithio'n gadarnhaol gydag unigolion ynghyd â chynllun dyddiol sy'n hyrwyddo cymryd rhan ac yn gwella ansawdd bywyd a datblygiad sgiliau byw'n annibynnol.

Nod y model yw darparu strwythur sy'n helpu unigolion nad ydynt yn gwbl annibynnol i allu ymgysylltu mewn cymysgedd nodweddiadol o weithgareddau ystyrllon a diddordebau personol sy'n rhoi i bawb eu diben mewn bywyd.

Datblygwyd y Model Cefnogaeth Weithredol i ddechrau fel modd o ddarparu cefnogaeth i bobl ag anableddau dysgu i gael bywyd llawn a boddhaus. Search hynny, mae'n berthnasol i unrhyw un sydd angen gofal a chymorth ar gyfer eu lles.

Bwriad y model yw darparu strwythur sy'n cynyddu'r cyfleoedd i unigolion gymryd rhan mewn gweithgareddau amrywiol sydd o werth iddynt. Mae'n cynnwys gweithio gydag unigolion i ddatblygu a gweithredu cynlluniau dyddiol er mwyn sicrhau bod cydbwysedd da o weithgareddau sy'n cyfrannu at eu lles ar gael trwy gydol y dydd, gan osgoi cyfnodau hir o ymddieithried. Defnyddir lefelau graddedig o gymorth yn amrywio o gymhellion geiriol syml i gyfarwyddyd corfforol uniongyrchol megis cymorth llaw ar law, sy'n galluogi unigolion i ddatblygu a chynnal y sgiliau maen nhw eu hangen i gymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n bwysig iddyn nhw ac i fywyd bob dydd.

Gallwch ddefnyddio'r Model Cefnogaeth Weithredol i leihau'r defnydd o arferion cyfyngol.

4.3 Defnyddio dulliau adferol i leihau'r defnydd o arferion cyfyngol

Mae ymarfer adferol yn caniatáu i unigolyn ystyried ei ymddygiad. Mae'n gyfle iddo gywiro'r hyn sydd wedi digwydd neu gydymdeimlo â theimladau ac emosiynau pobl eraill.

Mae dulliau adferol yn cael eu defnyddio fwyfwy mewn amgylcheddau preswyl i blant i reoli gwrthdaro a thensiwn trwy ddadwneud niwed a meithrin perthynas ag eraill. Mae hyn yn ddull mwy cadarnhaol a moesegol o weithio yn hytrach na defnyddio arferion cyfyngol.

Os yw'r sawl sy'n rhan o wrthdaro'n mynd i ddod i gyd-ddealltwriaeth a theimlo bod y broses yn deg, rhaid cael amgylchedd diogel gyda phrotocolau cyfarfod clir ynglŷn ag urddas a pharch. Rhaid i'r sawl sy'n cymryd rhan allu mynegi eu teimladau'n ddirwystr hyd yn oed os ydyn nhw'n rhai negyddol.

Er mwyn i hyn weithio'n llwyddiannus, rhaid i'r 'drwgweithredwr' berchnogi ei ymddygiad.

Mae hyn yn mynd â phobl o'r gorffennol i'r presennol, ac ymlaen i'r dyfodol. Rhain yw'r ysgogwyr tra bo'r gweithiwr gofal cymdeithasol yn hwyluswyr ac yn rheolwyr y broses.

Gellir defnyddio dulliau adferol mewn nifer o ffyrdd gyda phobl ifanc a thimau staff, er enghraifft:

- fel sesiwn waith allweddol, gan weithio'n uniongyrchol gyda pherson ifanc ar sail un i un
- wrth weithio mewn grŵp i ddatrys anghydfod mewn grŵp o bobl ifanc
- gyda grŵp o weithwyr gofal cymdeithasol sydd wedi ei chael yn anodd cytuno gyda phenderfyniad.

Mae pum ffordd sylfaenol o ddefnyddio'r dull hwn:

1. Agor gyda datganiadau affeithiol - sylwadau byr ar yr ymddygiad a sut yr effeithiodd ymddygiad y person ar eraill. Mae'n bwysig bod y ffeithiau a'r wybodaeth i gyd gennych ac nad ydych yn ceisio dyfalu.
2. Cwestiynau affeithiol - gofyn i'r 'drwgweithredwr' am eu fersiwn nhw o'r hyn a ddigwyddodd a phwy yr effeithiwyd arnynt a sut, ac ati.
3. Cyfarfod bach ar fyr rybudd - gan ddod ag ychydig o bobl ynghyd i drafod y digwyddiad, ei effaith a beth ddylid ei wneud nesaf. Mae hyn yn rhoi cyfle i lais pawb gael eu clywed.
4. Grŵp neu gylch - sy'n gyfle i bawb gymryd ei dro i ddweud ei ddweud.
5. Cynhadledd ffurfiol - cyfarfod trefnus wedi'i gynllunio sy'n gofyn am waith paratoi a chwblhau gyda'r 'drwgweithredwr' a rhoi cynllun gweithredu ar waith i bawb dan sylw.

Mae'n bwysig cael ffeithiau'r achos i gyd, a dim ond gan y bobl a oedd yn ymwneud â'r achos y gellir cael y ffeithiau hynny. Mae'r broses adferol yn agor y drws i sgwrs adeiladol ac nid un ddistrywgar. Proses wirfoddol ydyw, sy'n gyfrinachol, felly rhaid cael caniatad pob parti er mwyn cynnal cyfarfod adferol.

Drwy ddefnyddio techneg holi lle defnyddir amrywiaeth o gwestiynau agored, mae modd mynd i mewn i sefyllfaoedd anodd gyda'r gallu i dawelu'r sefyllfa. Cam byrffyr yw hwn - heb ei gynllunio / heb ei baratoi. Dylai'r rheolwr / hwylusydd aros yn gwbl ddiuedd trwy gydol y broses.

Yn aml bydd hon yn broses sy'n parhau trwy gydol arhosiad person ifanc mewn gofal preswyl. Gall fod yn fwy priodol i'r drafodaeth ddigwydd ymhen rhyw wythnos ar ôl digwyddiad, pan fo'r person ifanc mewn cyflwr meddwl tawelwch o bosibl ac yn dangos arwyddion ei fod yn syrthio ar ei fai.

Achosion enghreifftiol:

Isod, mae tri digwyddiad:

- mae'r ddau cyntaf yn dangos pryd roedd y dull wedi gweithio gyda pherson ifanc a grŵp o bobl ifanc a oedd yn barod i ddefnyddio'r dull hwn
- mae'r trydydd yn dangos canlyniad negyddol pan nad oedd y person ifanc yn barod i fod yn rhan o'r dull gweithredu.

Achos enghreifftiol: 1. Rhian

Gweithred/Ymddygiad

Roedd Rhian yn dweud yn glir na fyddai'n dal bws cynharach yn ôl o gartref ei chariad felly ni fyddai adref tan hanner nos. Roedd hi wedi bod yn cael trafferth gyda'i gwaith ysgol yn ddiweddar am ei bod wedi gorflino.

Dull adferol

Trafododd gweithwyr gofal cymdeithasol y goblygiadau yn sgil dychwelyd yn hwyr a theithio ar fws ar ei phen ei hun yn hwyr yn y nos.

Cafwyd trafodaethau cadarnhaol. Mae Rhian am gael gwersi marchogaeth ac addawyd y byddai'n eu cael pe bai hi'n llwyddo i wneud ei gwaith cartref mewn pryd bob wythnos ac yn cael graddau da am ei haseiniadau.

Canlyniad

Mae Rhian yn dod adref ar fws cynharach, mae'n llai blinedig ac yn gallu canolbwyntio'n well ar ei gwaith ysgol. Mae'n cwblhau ei gwaith cartref ac yn cael graddau da yn ei haseiniadau.

Bellach, mae Rhian yn cael gwersi marchogaeth unwaith yr wythnos.

Achos enghreifftiol: 2. Grŵp

Gweithred/Ymddygiad

Roedd tri pherson ifanc yn lletya mewn cartref preswyl mewn gwrthdaro cyson â'i gilydd (roedd gwrthdaro geiriol yn cael ei gofnodi bob dydd).

Dull adferol

Trafododd gweithwyr gofal cymdeithasol yr hyn oedd yn cael ei arsylwi. Ar ôl eistedd i lawr a chael cyfarfod gyda'r tri ohonynt gyda'i gilydd, rhoddwyd cyfle iddyn nhw ddweud eu dweud.

Roedden nhw'n tueddu i amddiffyn eu hunain a'r drafodaeth yn troi'n dipyn o ddadl ar brydiau.

Canlyniad

Yn y diwedd cytunodd y tri nad oedden nhw'n hoffi byw mewn amgylchedd mor adweithiol.

Cynllun gweithredu:

Mae'r bobl ifanc wedi cytuno i geisio deall meddyliau a theimladau ei gilydd.

Bydd gweithwyr gofal cymdeithasol yn monitro ac yn eistedd gyda'r bobl ifanc i adolygu'r sefyllfa bob pythefnos er mwyn trafod unrhyw broblemau sy'n codi.

Achos enghreifftiol: 3. Josh

Gweithred/Ymddygiad

Roedd Josh wedi'i ddal yn smygu yn y cartref.

Dull adferol

Ceisiodd gweithwyr gofal cymdeithasol ddefnyddio'r dull adferol trwy ddisgrifio ei ymddygiad a sut effaith roedd hyn yn ei chael ar eraill.

Canlyniad

Atebodd Josh yn ddigon anghwrtais wrth y gweithwyr gofal cymdeithasol caiff wneud beth bynnag a fynnent gan nad oedd e'n hidio dim.

Mae'n bwysig gwybod pryd yw'r amser gorau i ddefnyddio'r dull hwn a gwybod pryd bydd person ifanc yn fwy parod i drafod.

Mae dulliau adferol yn ein dysgu ni i:

- barchu safbwyntiau eraill a dysgu i'w gwerthfawrogi
- ysgwyddo cyfrifoldeb am ein gweithredoedd ein hunain
- adfer perthynas rhyngoch chi eich hun a'ch cymuned
- sicrhau nad yw'r ymddygiad yn digwydd eto
- nodi a datblygu sgiliau rhyngpersonol
- lleihau arferion cyfyngol.

Mae'r broses hon yn grymuso ac yn galluogi unigolion i ysgwyddo cyfrifoldeb am yr hyn sy'n digwydd yn eu fywydau. Ac yn fwy na hynny, mae'n eu galluogi i wneud y penderfyniadau sydd eu hangen er mwyn gwneud eu bywydau yn well.

4.4 Deddfwriaeth, polisiau ac ymarfer

Mae nifer o ddarnau allweddol o ddeddfwriaeth a pholisi sy'n arwain y rhai sy'n gweithio ym maes gofal cymdeithasol. Roedd yr isod yn gyfredol pan gyhoeddwyd y ddogfen hon.

Deddfwriaeth, polisiau a chanllawiau sy'n gyffredin i oedolion, plant a phobl ifanc

- [Deddf Hawliau Dynol 1998 a'r Confensiwn Ewropeaidd ar Hawliau Dynol](#)
- [Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant \(Cymru\) 2014](#)
- [Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1974 a Rheoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1999](#)
- [Fframwaith Lleihau Arferion Cyfyngol 2021, Llywodraeth Cymru](#)
- [Côd Ymddygiad Proffesiynol Gofal Cymdeithasol](#)
- [Canllawiau i'r Rheolwr Gofal Cymdeithasol](#)
- [Hawliau Gofalwyr a Deddfwriaeth: Sgiliau ar gyfer Gofal](#)
- [Safonau Iechyd a Gofal Cymru, 2015](#)
- [Fframwaith Gofal Iechyd Parhaus y GIG ar gyfer Gweithredu yng Nghymru, 2014](#)
- [Gweithdrefnau Diogelu Cymru](#)
- [Fframwaith Hawliau Dynol ar gyfer Ataliaeth](#)
- [Rheoliadau'r Gwasanaethau Rheoledig \(Darparwyr Gwasanaeth ac Unigolion Cyfrifol\) \(Cymru\) 2017](#)
- [Côd Ymarfer ar Gyflawni Gwasanaethau Awtistiaeth 2021](#)

Deddfwriaeth a pholisiau penodol i blant a phobl ifanc

- [Deddf Plant 2004](#)
- [Deddf Plant a Mabwysiadu 2006](#)
- [Confensiwn y Cenedloedd Unedig a'r Hawliau'r Plentyn](#)
- [Deddf Plant a Phobl Ifanc 2008](#)
- [Deddf Addysg ac Archwiliadau 2006](#)
- [Rheoliadau'r Gwasanaethau Rheoledig \(Darparwyr Gwasanaeth ac Unigolion Cyfrifol\) \(Cymru\) 2017](#)
- [Rheoliadau'r Rhai sy'n Gadael Gofal \(Cymru\) 2015 \(\[legislation.gov.uk\]\(http://legislation.gov.uk\)\)](#)
- [Cyfiawnder Teuluol](#)
- [Hawliau Plant yng Nghymru](#)
- [Canllawiau Ymarfer i'r gweithiwr gofal plant preswyl](#)

Deddfwriaeth a pholisiau penodol i oedolion

- [Deddf Iechyd Meddwl 1983](#) (dyma Ddeddf 1983 ac mae'n cynnwys diwygiadau 2007)
- [Côd Ymarfer Deddf Iechyd Meddwl Cymru](#) (diwygiwyd 2016)
- [Deddf Galluedd Meddyliol 2005](#)
- [Deddf Galluedd Meddyliol \(Diwygiad\) 2019¹⁶](#)
- [Mesur Iechyd Meddwl \(Cymru\) 2010](#)
- [Fframwaith Canlyniadau Cenedlaethol: Adroddiad Dangosyddion Fframwaith Canlyniadau Cenedlaethol \(\[llyw.cymru\]\(http://llyw.cymru\)\)](#)

16. Cafodd y Mesurau Diogelu Amddiffyn Rhyddid eu cyflwyno yn Neddf Galluedd Meddyliol (Diwygiad) 2019 a byddant yn disodli'r system DoLS. Disgwylir i'r Mesurau Diogelu Amddiffyn Rhyddid ddod i rym ym mis Ebrill 2022.

4.5 Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS)

Mae'r Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol yn ddogfennau sy'n amlinellu sut dylid gosod gwahanol agweddau o waith unigolyn. Maen nhw'n dangos beth yw perfformiad effeithiol mewn swydd gan ddisgrifio'r sgiliau, y wybodaeth a'r ddealltwriaeth allai fod eu hangen i wneud tasgau arbennig neu i weithio mewn ffordd benodol.

Gellir defnyddio'r Safonau fel fframwaith arferion da i lywio rheolwyr a gweithwyr gofal cymdeithasol yn eu gwaith, gan ddarparu meincnodau i asesu perfformiad yn eu herbyn yn deg a gwrthrychol. Mae'r Safonau canlynol yn berthnasol o ran defnyddio dulliau cadarnhaol i leihau'r defnydd o arferion cyfyngol:

Rhif y Safon	Enw
SCDHSC0226	Cefnogi unigolyn sy'n ofidus
SCDHSC0336	Hyrwyddo ymddygiad cadarnhaol
SCDHSC0395	Cyfrannu at ymdrin â sefyllfaoedd lle y ceir risg o berygl, niwed neu gamdriniaeth
SCDHSC0430	Arwain ymarfer i leihau ac atal y risg o berygl, niwed a chamdriniaeth
SCDLMCB8	Arwain a rheoli darpariaeth gwasanaethau gofal sy'n hyrwyddo ymddygiad cadarnhaol

4.6 Rhestr o unedau a chymwysterau a argymhellir i gefnogi'r defnydd o ddulliau cadarnhaol a lleihau'r angen am arferion cyfyngol

Mae nifer o unedau yn y cymhwyster diploma mewn iechyd a gofal cymdeithasol y gellir eu defnyddio i ddatblygu gwybodaeth, dealltwriaeth a sgiliau mewn perthynas â defnyddio dulliau cadarnhaol. Mae'r unedau allweddol wedi'u nodi isod. Gallwch eu gweld ar [wefan Dysgu Iechyd a Gofal Cymru](#).

Rhif yr Uned	Enw	Lefel
001	Egwyddorion a gwerthoedd iechyd a gofal cymdeithasol (oedolion)	2
002	Egwyddorion a gwerthoedd iechyd a gofal cymdeithasol (plant a phobl ifanc)	2
230	Cefnogi ymarfer craidd mewn iechyd a gofal cymdeithasol (oedolion)	2
233	Cyfrannu at gynorthwyo oedolion yn byw gyda dementia	2
339	Dulliau cadarnhaol ar gyfer cefnogi ymddygiad	2/3
330	Hyrwyddo ymarfer craidd mewn iechyd a gofal cymdeithasol (oedolion)	3
333	Hyrwyddo cefnogaeth i bobl gyda dementia	3
365	Hyrwyddo ymarfer craidd mewn iechyd a gofal cymdeithasol (plant a phobl ifanc)	3
421	Arwain cymorth ar gyfer lleihau arferion cyfyngol drwy ddulliau ymddygiad cadarnhaol	4
422	Arwain ymarfer gydag unigolion yn byw gyda salwch meddwl gwael	4
423	Arwain ymarfer gydag unigolion â dementia	4
424	Arwain ymarfer ag unigolion yn byw ag anabledd dysgu a/neu awtistiaeth	4
425	Arwain ymarfer ar gyfer plant a phobl ifanc anabl	4
426	Arwain ymarfer ar gyfer plant a phobl ifanc sy'n derbyn gofal	4
490	Deddfwriaeth, theorïau a modelau ymarfer sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn/plentyn	4
435	Datblygu dealltwriaeth o ddementia	4
436	Datblygu dealltwriaeth o anableddau dysgu ac awtistiaeth	5
527	Arwain a rheoli darpariaeth gwasanaeth ar gyfer plant a phobl ifanc sy'n derbyn gofal	5
528	Arwain a rheoli darpariaeth gwasanaeth ar gyfer plant a phobl ifanc anabl	5
529	Arwain a rheoli cymorth ar gyfer lleihau arferion cyfyngol drwy ddulliau cefnogi ymddygiad cadarnhaol	5
531	Arwain a rheoli gwasanaethau ar gyfer unigolion yn byw mewn lleoliadau cartref gofal	5
532	Arwain a rheoli ymarfer mewn gofal dementia	5
533	Arwain a rheoli gwasanaethau ar gyfer unigolion yn byw gyda salwch meddwl gwael	5
534	Arwain a rheoli cymorth i unigolion ag anabledd dysgu a/neu awtistiaeth	5

Cymwysterau sy'n cefnogi'r defnydd o PBS

Darperir gan Fwrdd Iechyd Bae Abertawe

- BTEC Lefel 3 Tystysgrif Broffesiynol mewn Cymorth Ymddygiad Cadarnhaol
- BTEC Lefel 4 Tystysgrif Uwch mewn Cymorth Ymddygiad Cadarnhaol
- BTEC Lefel 5 Diploma Proffesiynol mewn Cymorth Ymddygiad Cadarnhaol

Darperir gan Sefydliad Anableddau Dysgu Prydain (BILD)

- [BTEC Tystysgrif mewn Cymorth Ymddygiad Cadarnhaol \(Lefel 4\)](#)
- [BTEC diploma Arweinyddiaeth Ymarfer mewn Cymorth Ymddygiad Cadarnhaol \(Lefel 5\)](#)

4.7 Adnoddau defnyddiol ar gyfer cefnogi pobl ag awtistiaeth

- [Gwybodaeth am Anhwyldeu'r Sbectwm Awtistiaeth](#)
- [Cyfeirlyfr gwasanaethau awtistiaeth](#)
- [Cymdeithas Awtistiaeth Cenedlaethol](#)
- Pum safon cyfathrebu da. Addasiadau rhesymol i gyfathrebu y dylai unigolion ag anabledd dysgu a/neu awtistiaeth eu disgwyl mewn ysbyty arbenigol a lleoliadau preswyl. Coleg Brenhinol y Therapyddion Llafaredd ac Iaith: [Microsoft Word - RCSLT Safonau da f 8 Tach 13](#)

4.8 Adnoddau defnyddiol ar gyfer cefnogi plant a phobl ifanc

- Allen, B (2014) Improving Guidance on Managing Risk and Restraint in Children's Services. [Ar gael yma.](#)
- Fforwm Gofal Cymru - Looked After Children Network, 2014 - [Charter for Looked After Children and Care Leavers](#)
- Carson, G (2010) [How children's home consigned restraint to history.](#)
- Clough, R, Bullock, R, Ward, A (2006) [What works in Residential Child Care: A Review of Research Evidence and the Practice Implications](#): National Children's Bureau, Llundain
- Davidson, J, McCullough, D, Steckley, L, Warren, T (Gol.) (2005) [Holding Safely: A guide for residential child care practitioners and managers about physically restraining children and young people.](#)
- Hart, D; Howell, S (2004) - [Report on the use of Physical Intervention across Children's services.](#) National Children's Bureau, Llundain
- Ofsted (2012) Children's views on restraint. Adroddwyd gan Gyfarwyddwr Hawliau Plant Lloegr. Ofsted. Manceinion. [Ar gael yma.](#)
- Ramsay, S (2010) [Restrictive physical intervention and therapeutic holding for children and young people: Guidance for nursing staff.](#) RCN Direct. Llundain
- Steckley, L, Kendrick, A (2005) [Physical restraint in residential child care: The experiences of young people and residential workers.](#) In: *Childhoods: Children and Youth Emerging and Transforming Society*, Mehefin 29-Gorffennaf 3 2005, Oslo

4.9 Adnoddau defnyddiol ar gyfer cefnogi oedolion a phlant ag anabledd dysgu

- Positive Behavioural Support Resources, [PBS Academy](#)
- [A Human rights perspective on reducing restrictive practices in intellectual disability and autism](#), BILD, Golygwyd gan Sam Karim
- [Physical Interventions A Policy Framework](#), BILD, Paratowyd gan John Harris, Marion Cornick, Alan Jefferson a Richard Mills
- [BILD Code of Practice for minimising the use of restrictive physical interventions: planning, developing and delivering training](#). Canllaw i bwrcaswyr hyfforddiant, sefydliadau hyfforddi a hyfforddwyr, Pedwerydd Argraffiad, 2014
- [Five good communication standards. Reasonable adjustments to communication that individuals with learning disability and/or autism should expect in specialist hospital and residential settings.](#) Coleg Brenhinol Therapyddion Iaith a Lleferydd.
- Think Local Act Personal: [Canllawiau newydd i gefnogi gofal integredig sy'n canolbwyntio ar y person i bobl ag anghenion iechyd a gofal cymdeithasol](#)
- [NICE: Challenging Behaviour and Learning disabilities, preventions and interventions for people with learning disabilities whose behaviour challenges](#), NICE guideline 11, methods, evidence and recommendations, Mai 2015
- Positive Monitoring. Dull o gefnogi staff a gwella gwasanaethau i bobl ag anableddau dysgu, Jan Porterfield, BIMH, cyhoeddwyd gyntaf ym 1987
- [Gwasanaethau i bobl ag anawsterau dysgu ac ymddygiad heriol neu anghenion iechyd meddwl:](#) 2007, Yr Adran Iechyd
- [The Active Support Model](#) - Cymdeithas dros Newid Go lawn – yn cefnogi rhagoriaeth.

4.10 Adnoddau defnyddiol ar gyfer cefnogi pobl sy'n byw gyda dementia

- [Fframwaith Gwaith Da: Fframwaith Dysgu a Datblygu Dementia i Gymru](#)
- [Canllaw Dementia Cyflym: egwyddorion allweddol ar sut i weithio gyda phobl â dementia](#)
- [Llwybr Safonau Dementia Cymru Gyfan](#)
- [Cynllun Gweithredu Dementia i Gymru a dogfen ganllaw](#)
- SCIE – Y Sefydliad Gofal Cymdeithasol er Rhagoriaeth (Adnoddau Dementia): [canlyniadau chwilio ar gyfer dementia \(scie.org.uk\)](#)
- [Ymwybyddiaeth Dementia Friends](#)
- [Giving Voice for People with Dementia](#)
- [Dementia Care Mapping: Dulliau sy'n seiliedig ar waith yr Athro Tom Kitwood](#)
- [This is me](#)
- Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE) (2010) [Dementia Quality Standards](#).
- Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE) [Public Health Intervention Guidance](#)
- [Ymyriad therapi galwedigaethol ac ymyriad corfforol i hyrwyddo iechyd meddwl a llesiant pobl hŷn mewn gofal sylfaenol a gofal preswyl](#)
- [Gwaith Stori Bywyd](#)
- [Values, Individuals, Perspective, Social \(VIPS\) tools and resources](#), Prifysgol Caerwrangon
- [Canllawiau ar gyflawni therapi seicolegol ar sail tystiolaeth yng Nghymru](#)

4.11 Adnoddau defnyddiol ar gyfer cefnogi adferiad ar ôl salwch meddwl

- [Mind - Elusen genedlaethol sy'n cynnig cyngor, gwybodaeth ac adnoddau i unrhyw un sydd ag anghenion iechyd meddwl](#)
- [Gofal seiliedig ar adferiad. Mae dulliau adferol yn ganolog i ofal iechyd meddwl.](#) Mae adferiad yn golygu gwahanol bethau i wahanol bobl a'r unigolyn ddylai arwain hyn o beth. Mae hyn yn cynnwys byw bywyd sy'n ystyrlon a boddhaus o fewn cyfyngiadau eu cyflwr iechyd meddwl
- [Mental health crisis care: physical restraint in crisis. A report on physical restraint in hospital settings in England.](#) Mehefin 2013
- [Working with personality disordered offenders A practitioners guide](#)
- [Mesur Iechyd Meddwl \(Cymru\), 2010, Llywodraeth Cymru.](#) Gallwch ddod o hyd i ddolen i ystod o bolisiâu, cynlluniau, adroddiadau, safonau a chanllawiau am [iechyd meddwl yma](#)
- [Lleihau Arferion Cyfyngol: Dysgu gan y gydweithrediaeth](#)

4.12 Adnoddau defnyddiol ar gyfer cefnogi pobl sy'n hunan-niweidio

Efallai fod pobl sy'n hunan-niweidio neu sydd mewn perygl o wneud hynny angen sicrwydd ychwanegol bod y gwasanaeth yn gyfrinachol ac yn anfeiriadol, fel nad yw eu hansicrwydd eu hunain neu eu teimladau o gywilydd yn troi'n arferion cyfyngol ynddynt eu hunain.

- [Siarad â fi 2: Strategaeth Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio Cymru 2015-2020](#)

4.13 Adnoddau defnyddiol ar gyfer cefnogi'r Gymraeg

- [Defnyddio Iaith Gwaith](#)
- [Mwy na Geiriau, Llywodraeth Cymru](#)
- [Comisiynydd y Gymraeg](#)

4.14 Adnoddau defnyddiol i deuluoedd

- [Pecyn Adnoddau Llesiant i Rieni a Gofalwyr \(ysgoltreffynnon.cymru\)](http://ysgoltreffynnon.cymru)