



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

Dulliau cadarnhaol o leihau arferion cyfyngol mewn gofal cymdeithasol

Sut mae dulliau cadarnhaol yn gallu lleihau arferion cyfyngol ym maes iechyd a gofal cymdeithasol.

First published: 11 January 2022

Last updated: 25 September 2022

This document was downloaded from socialcare.wales and may not be the latest version.

Go to <https://gofalcymdeithasol.cymru/dulliau-cadarnhaol-o-leihau-arferion-cyfyngol> for the latest version.

Bydd yr adran hon yn eich helpu i ddatblygu ymwybyddiaeth o sut mae **dulliau cadarnhaol** yn gallu lleihau **arferion cyfyngol** ym maes iechyd a gofal cymdeithasol.

Cyflwyniad

Mae teimlo bod yr hyn rydyn ni'n ei ddweud wedi cael ei glywed a'i ddeall a bod â rheolaeth dros ein bywyd, yn cael effaith enfawr ar ein hymddygiad. Pan nad felly y mae, rydyn ni'n fwy tebygol o deimlo'n ddi-rym ac yn ofidus ac o ymddwyn mewn ffordd sy'n herio pobl eraill.

Bydd hyn yn wir hefyd yn achos y bobl rydych chi'n cynnig gofal a chymorth iddynt. Oherwydd eu hamgylchiadau, efallai eu bod hwythau hefyd, ar adegau, yn teimlo nad oes ganddynt y grym i wneud newidiadau yn eu bywydau a byddant yn dweud ac yn gwneud pethau sy'n herio eraill. Mae'n bwysig trin pobl â chydymdeimlad, urddas a charedigrwydd bob amser, a cheisio deall beth sy'n achosi unrhyw ymddygiad heriol.

Beth ydyn ni'n ei olygu wrth ddulliau cadarnhaol a rhagweithiol?

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

- dod i adnabod person, parchu a gwerthfawrogi ei hanes a'i gefndir, a deall:
 - ei hoff a'i gas bethau

- ei sgiliau a'i alluoedd
- y dull cyfathrebu sydd orau ganddo
- deall effaith ei amgylchedd arno a defnyddio hyn i ganfod ffyrdd cadarnhaol a chyson o'i gefnogi
- bwydo i mewn i gynlluniau gofal sy'n nodi anghenion unigolyn, eu canlyniadau llesiant a sut byddant yn cael eu cefnogi i'w cyflawni, a dilyn y rhain

Mae datblygu perthynas dda yn allweddol, a dylid defnyddio dulliau cadarnhaol a rhagweithiol bob amser. Maent yn hanfodol pan fydd rhywun:

- yn teimlo dan straen
- yn ofidus
- yn teimlo'n ofnus
- yn bryderus neu'n flin

ac mewn perygl o ymddwyn mewn ffordd sy'n herio ei ddiogelwch ei hun a/neu ddiogelwch pobl eraill.

Mae dulliau cadarnhaol yn cynnwys gweithio gyda'r unigolyn a phobl allweddol yn ei fywyd er mwyn:

- ceisio deall beth mae rhywun yn ei deimlo a pham ei fod yn ymateb fel y mae
- pan fo modd, gwneud newidiadau ac ymyrryd yn gynnar er mwyn ceisio atal sefyllfaoedd anodd rhag codi
- deall beth sydd angen ei gynllunio a'i roi ar waith i gefnogi'r person i reoli teimladau gofidus a dig

mewn ffordd sy'n lleihau'r angen am ymddygiad heriol ac sy'n gosod cyfyngiadau arnynt.

Beth ydyn ni'n ei olygu wrth ymddygiad sy'n ein herio?

Mae nifer o ddiffiniadau o'r term 'ymddygiad sy'n ein herio ni' neu 'ymddygiad heriol'. Mae rhai yn canolbwyntio ar ddifrifoldeb yr ymddygiad, am ba hyd y mae'n para, a'r risgiau y mae'n eu peri i'r unigolyn, i'r teulu, i weithwyr gofal cymdeithasol neu i eraill.

Mae sut rydym yn adnabod ymddygiad sy'n herio yn gallu amrywio, yn dibynnu ar amllder, difrifoldeb, dwyster a risgiau'r ymddygiad hwnnw. Gall hefyd ddibynnu ar sut mae'r ymddygiad yn effeithio arnom ni a/neu ar bobl eraill o'n cwmpas. Gall hyn amrywio, oherwydd, er enghraifft, efallai nad oes ots gan un gweithiwr gofal cymdeithasol os bydd rhywun yn gofyn yr un cwestiwn dro ar ôl tro, ond efallai y bydd gweithiwr arall yn cael hyn yn anodd ac yn straen, ac felly efallai y bydd yn ceisio osgoi treulio amser gyda'r unigolyn dan sylw.

Gall ymddygiad sy'n herio gynnwys ymddygiad sydd:

- yn ymosodol
- yn wrthgymdeithasol
- yn tarfu
- yn ynysu, fel mynd i'w gragen
- yn ailadroddus
- yn obsesiynol
- yn ddifriol
- yn rhoi diogelwch corfforol y person neu eraill mewn perygl difrifol, neu'n debygol o gyfyngu'n ddifrifol ar ddefnydd y person o gyfleusterau cymunedol cyffredin.

Bydd gennych eich enghreifftiau eich hun ond gallai rhai o'r ymddygiadau hyn gynnwys:

- rhegi
- bygwth
- gwthio, cythru, crafu, brathu a phinsio
- poeri
- gweiddi neu sgrechian am gyfnodau hir
- ymddygiad sy'n rhywiol-amhriodol, er enghraifft, dinoethi organau rhywiol, tynnu dillad a gwneud sylwadau ac ystumiau rhywiol
- crwydro
- taro'r pen
- gofyn cwestiynau ailadroddus

Mae'n bwysig ceisio deall ystyr yr ymddygiad hwn a beth mae'r person yn ceisio ei gyfleu. Efallai na fydd hyn bob amser yn bosibl ar unwaith oherwydd efallai y bydd angen cymryd camau brys i gadw'r person neu eraill yn ddiogel.

Dyma rai o'r pethau sylfaenol a allai achosi ymddygiad o'r fath:

- poen cronig neu ddifrifol
- haint neu broblemau iechyd corfforol eraill
- nam ar y synhwyrâu
- anaf i'r ymennydd neu gyflwr niwrolegol arall
- anawsterau cyfathrebu
- amgylchedd
- ofn a phryder
- anhapusrwydd
- diflastod
- unigrwydd

- anghenion heb eu diwallu
- gofynion
- newid
- amgylchiadau a sefyllfaoedd newydd
- digwyddiadau arwyddocaol diweddar, megis marwolaeth aelod o'r teulu
- digwyddiadau neu brofiadau yn y gorffennol
- camdriniaeth neu drawma
- bwlio
- gofal gor-reolaethol
- cael ei anwybyddu.

Fodd bynnag, bydd myfyrio a thrafod gydag aelodau'r teulu, cydweithwyr agos ac aelodau o'r tîm amlddisgyblaethol ar ôl y digwyddiad neu helynt yn ein helpu i ddatblygu dealltwriaeth well.

Beth ydyn ni'n ei olygu wrth 'arferion cyfyngol'?

Mae arferion cyfyngol yn ystod eang o weithgareddau sy'n atal unigolion rhag gwneud pethau maen nhw eisiau eu gwneud neu sy'n eu hannog i wneud pethau nad ydyn nhw eisiau eu gwneud. Maent yn gallu bod yn amlwg iawn neu'n gynnwl iawn. I'w deall, dylid eu hystyried yn rhan o ystod, o gyfyngu ar ddewis, i ymateb yn adweithiol i ddigwyddiad neu argyfwng, neu os yw person yn mynd i niweidio ei hun neu eraill yn ddifrifol.

Er mwyn lleihau'r defnydd o arferion cyfyngol, mae angen i ni ddeall sut mae defnyddio dulliau cadarnhaol a rhagweithiol.

Astudiaeth achos: John

Mae John, sy'n ddydd ifanc awtistig, yn gofyn yn gyson am gael ffonio ei deulu a'i gyn ffrindiau. Dydy rhai ohonyn nhw ddim eisiau iddo ffonio bob dydd. Mae'n mynd yn ofidus iawn pan nad ydyn nhw eisiau siarad ag ef ac mae'n ymosod yn eiriol ar ei weithwyr gofal cymdeithasol.

Cytunwyd ar gynllun gydag ef i wneud rhestr o'i ffrindiau a'i deulu sy'n golygu llawer iddo, ac i gytuno ar amser penodol i'w ffonio. Er enghraifft, bydd yn ffonio ei fam am 6pm bob dydd a ffrind unwaith yr wythnos ar ddydd Sadwrn ar ôl 7pm.

Mae hyn wedi gweithio i John gan ei fod yn teimlo'n fwy diogel ar ôl cael amseroedd penodol ac mae ei staff cymorth yn gallu ei helpu i edrych ar ei galendr os bydd yn teimlo'n ofidus ac eisiau ffonio ar adegau eraill.

Er nad yw'n cael defnyddio'r ffôn fel y mynno, mae ei lefelau straen wedi gostwng, ac mae ei deulu a'i ffrindiau yn hapus i siarad ag ef ar yr adegau y cytunwyd arnynt. Mae nawr yn gallu parhau i gael perthynas dda â'r bobl sy'n golygu llawer iddo. Mae hyn yn adlewyrchu dull cadarnhaol o gefnogi John.

Yr arfer cyfyngol yn y senario hon oedd cyfyngu ar yr amseroedd yr oedd John yn gallu defnyddio'r ffôn.

Gallai arferion cyfyngol hefyd gynnwys camau mwy amlwg fel y rheini sydd wedi'u rhestru yn *Fframwaith Lleihau Arferion Cyfyngol* Llywodraeth Cymru, fel:

- atal yn gorfforol
- atal cemegol
- atal amgylcheddol
- atal mecanyddol
- cadw ar wahân neu ynysu gorfodol
- gwahanu hirdymor

Dim ond fel rhan o gynllun cefnogi ymddygiad a gytunwyd y dylid defnyddio arferion o'r fath, ac ni ddylid ond eu defnyddio fel ymateb uniongyrchol sydd wedi'i gynllunio i ymddygiad sy'n herio neu i gymryd rheolaeth dros sefyllfa lle mae gwir bosibilrwydd o niwed os na chymerir unrhyw gamau.

Mae gan unrhyw weithred o ymarfer cyfyngol y potensial i ymyrryd â hawliau dynol person. Felly, rhaid i bob gweithred ymarfer cyfyngol fod yn gyfreithlon, yn gymesur a'r opsiwn lleiaf cyfyngol sydd ar gael.

Ni ddylid byth ddefnyddio arferion cyfyngol i gosbi neu gyda'r unig fwriad o achosi poen, dioddefaint neu gywilydd neu er mwyn sicrhau cydymffurfiad. Nid yw byth yn gyfreithlon defnyddio atal i fychanu, i ddiraddio nac i gosbi pobl.

Pwynt allweddol

Dylai arferion cyfyngol, ar wahân i'r rheini sy'n cael eu defnyddio mewn argyfwng, bob amser gael eu cynllunio ymlaen llaw a gyda chytundeb tîm amlddisgyblaethol a, lle bynnag y bo modd, yr unigolyn, a dylid eu cynnwys yn ei gynllun personol, ei gynllun cefnogi ymddygiad neu ei gynllun rheoli ymddygiad. Dylid eu cofnodi bob amser yng nghynllun gofal yr unigolyn.

Gweithgaredd dysgu - Dulliau cadarnhaol o leihau arferion cyfyngol mewn gofal cymdeithasol

Mae'r senarios canlynol yn dangos sefyllfaoedd y gallai gweithwyr gofal cymdeithasol gael eu hunain ynddynt. Mae'r senarios yn ymdrin ag ystod eang o arferion 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 hunain mewn bywyd go iawn. Dylai unrhyw benderfyniad i gyfyngu ar berson fod yn seiliedig ar drafodaethau gydag eraill, gan gynnwys y person, ei deulu a'r rhai sy'n ei adnabod yn dda.

Wrth ddarllen y senarios, meddyliwch am y cwestiynau canlynol (does dim angen i chi gofnodi eich atebion):

- Pa fath o arfer cyfyngol ydych chi'n meddwl sydd wedi cael ei ddefnyddio?
- Ydych chi'n meddwl bod defnyddio'r arfer cyfyngol yn fwriadol neu'n anfwriadol?
- Ydych chi'n meddwl mai hwn oedd yr opsiwn lleiaf cyfyngol?
- A oedd yr arfer yn groes i hawliau'r person?
- A oedd modd cyfiawnhau'r ymarfer yn foesegol neu'n gyfreithiol?
- Pwy ddylai fod yn rhan o'r broses o wneud y penderfyniad am yr arfer cyfyngol a ddefnyddiwyd?
- Pa ddulliau gweithio eraill y gellid bod wedi'u defnyddio i leihau'r angen am ymarfer cyfyngol?
- Pa gamau y gellid eu cymryd i leihau'r defnydd o ymarfer cyfyngol yn y dyfodol?

Senario 1: Mewn cartref gofal preswyl, mae sbectol dyn yn cael ei symud o'i afael tra mae'n cael cymorth gyda'i ofal personol yn y bore. Mae hebddyn nhw tan amser cinio.

Senario 2: Mae dyn ifanc ag anabledau dysgu ysgafn/canolig allan ar drip grŵp i Thorpe Park. Mae ei hanes achos yn dangos ei fod yn cael ffitiau pan oedd yn faban ac yn y cyfnod cyn oed ysgol, er nad yw wedi cael profiad o'r fath yn ddiweddar. Mae arweinydd y grŵp yn penderfynu nad yw'n cael mynd ar unrhyw un o'r reidiau.

Senario 3: Mewn canolfan ddydd, mae menyw yn cael ei gadael am sawl awr gyda gwregys diogelwch ei chadair olwyn amdani rhag iddi grwydro.

Senario 4: Mae menyw sy'n byw mewn cartref gofal preswyl yn cael ei hannog yn rheolaidd i fynd yn ôl i'w hystafell i dreulio amser ar ei phen ei hun oherwydd bod ei chanu'n ypsetio preswylwyr eraill.

Senario 5: Mae dyn yn ei 20au cynnar sydd ag anableddau dysgu wedi colli ei fam yn ddiweddar, sef ei unig ofalwr. Gan ei fod bellach yn byw mewn llety â chymorth, mae arno eisiau tatŵ bach ar ei fraich - "MAM". Mae gweithiwr gofal cymdeithasol yn cysylltu â'i reolwr llinell sy'n dweud wrtho y bydd yn cael ei atal o'i waith os bydd yn helpu'r dyn i wneud hyn oherwydd "iechyd a diogelwch".

Senario 6: Mae gweithwyr gofal cymdeithasol mewn cartref gofal preswyl yn diffodd y teledu yn y lolfa gyffredin am 10.30pm i annog pobl sy'n byw yno i fynd i'r gwely.

Senario 7: Mewn cartref gofal preswyl, mae dyn 87 oed sy'n byw gyda dementia yn codi'n rheolaidd yn y nos ac yn crwydro o gwmpas yn tarfu ar breswylwyr eraill. Gan ei fod wedi bod yn ceisio dringo dros y rheiliau a osodwyd ar ei wely i godi, mae tîm y cartref gofal yn penderfynu rhoi ei fatres ar y llawr. Nid yw'n gallu codi o'r llawr ac felly mae wedi stopio crwydro.

Senario 8: Mae drysau ystafelloedd gwely yn cael eu cloi fel mater o drefn i atal pobl rhag mynd yn ôl i'r gwely yn ystod y dydd.

Senario 9: Mae gan Megan ddementia a dim ond Cymraeg mae hi'n gallu ei siarad a'i deall. Mae hi'n mynd i ganolfan ddydd dri diwrnod yr wythnos. Nid oes neb yn y ganolfan ddydd yn siarad Cymraeg felly nid yw Megan yn gallu gofyn am help i ddefnyddio'r toiled pan mae ei angen arni na rhoi gwybod i bobl pan mae hi'n sychedig.

Mae gweithio ym maes iechyd a gofal cymdeithasol yn gallu bod yn waith gwerth chweil, ond fel unrhyw swydd, ar adegau, mae'n gallu bod yn anodd ac yn drwm. Mae rhoi gofal a chymorth i bobl agored i niwed sy'n ofidus, yn ofnus, yn ddig, dan straen neu'n ddryslyd, ac sy'n gallu dangos ymddygiad sy'n ein herio, yn gallu gwneud i ni deimlo'n ddi-rym, yn ofnus, yn ddig, yn bryderus a'n bod mewn dyfroedd dyfnion. Mae'n bwysig ystyried beth sy'n digwydd o'ch cwmpas ar yr adegau hyn, sut rydych chi'n teimlo a'r gefnogaeth sydd ei hangen arnoch chi.

Pan fyddwch wedi cwblhau eich cyfnod sefydlu, byddwch yn gallu dysgu mwy am sut i leihau arferion cyfyngol. Mae gennym adnodd y gallwch ei ddefnyddio i ennill mwy o wybodaeth i'ch helpu gyda'ch gwaith. Siaradwch â'ch rheolwr neu fentor am hyn a byddan nhw'n eich helpu i ddefnyddio'r adnodd.