Rhwydwaith Lleihau Ataliaeth

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

Fframwaith Lleihau Arferion Cyfyngol

Nodi arferion cyfyngol mewn lleoliadau gofal plant, iechyd a gofal cymdeithasol

Mae hyn yn rhan o set o wybodaeth am **nodi arfer cyfyngol**. Mae'n cynnwys:

- Esboniwr o'r enw '**Fframwaith Lleihau Arferion Cyfyngol**'. Mae hwn yn helpu i nodi arferion cyfyngol mewn lleoliadau gofal plant, addysg, iechyd a gofal cymdeithasol.
- Poster o'r enw '**Fframwaith Lleihau Arferion Cyfyngol**'. Mae hwn yn diffinio beth yw arferion cyfyngol, yn crynhoi'r prif fathau o arferion cyfyngol ac yn rhoi cyngor ynglŷn â phwy i siarad â nhw os ydych yn poeni am ddefnydd amhriodol o arferion cyfyngol.
- Animeiddiad o'r enw '**Fframwaith Lleihau Arferion Cyfyngol**'. Mae hwn yn dangos enghreifftiau o arferion cyfyngol i'ch helpu i ddeall beth ydyn nhw ac i fyfyrio ar eu defnydd yn eich sefydliad chi.

Beth sydd yn y llyfryn hwn?

Beth yw arfer cyfyngol?	4
Am beth mae'r esboniwr hwn?	5
Beth yw ataliaeth?	6
A yw ataliaeth yn beth 'drwg'?	7
Ataliaeth gorfforol (defnyddio eich corff)	9
Ataliaeth gemegol	10
Ataliaeth fecanyddol	11
Ynysu gorfodol oddi wrth gyfoedion	12
Ataliaeth seicolegol	13
Ataliaeth ddiwylliannol	15
Gwyliadwriaeth	16
Cyfyngiadau cyffredinol	17
Poeni am ddefnydd diangen, anghyfiawn neu anghymesur o arferion cyfyngol?	18
Os ydych yn poeni am y defnydd o ataliaeth amhriodol	19

Beth yw arfer cyfyngol?

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

(Gofal Cymdeithasol Cymru, 2022)

Gall arferion cyfyngol ddigwydd mewn llawer o leoedd a lleoliadau. Mae Fframwaith Lleihau Arferion Cyfyngol Llywodraeth Cymru yn berthnasol ar draws gwasanaethau sy'n darparu Addysg, Iechyd a Gofal Cymdeithasol i blant ac oedolion o bob oed.

Fframwaith Lleihau Arferion Cyfyngol

Am beth mae'r esboniwr hwn?

Mae'r esboniwr hwn ar gyfer unrhyw un sydd â diddordeb mewn nodi a lleihau arferion cyfyngol.

Ar ôl darllen hwn, dylai pobl allu:

- ✔ diffinio arferion cyfyngol ac ataliaeth;
- ✔ enwi wyth math gwahanol o ataliaeth;
- ✔ esbonio pryd y gellir/na ellir cyfiawnhau;
- ✔ nodi gwahanol fathau o bob ataliaeth e.e., gwahanol ffyrdd y gallai unigolyn gael ei atal yn gorfforol neu ei atal yn amgylcheddol; a
- ✔ gwybod beth i'w wneud os yw rhywun yn cael ei atal mewn ffordd nad yw'n parchu ei hawliau.

Beth yw ataliaeth?

Pan fydd arfer cyfyngol yn digwydd i rywun, gelwir hyn yn ataliaeth.

Mae wyth ffordd wahanol y gall pobl gael eu hatal.

... er mwyn gorfodi rhywun i wneud rhywbeth nad ydynt am wneud, neu eu hatal rhag gwneud rhywbeth y maen nhw am ei wneud.

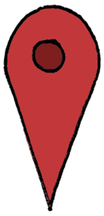
A yw ataliaeth yn beth ‘drwg’?

Nid yw ataliaeth yn dda nac yn ddrwg ond gallai fod yn ddefnyddiol ei ystyried fel naill ai’n ‘**gyfiawn**’ neu’n ‘**anghyfiawn**’.

Gall ataliaeth fod yn hanfodol mewn rhai achosion.

Gall hyd yn oed achub bywyd.

Er enghraifft:

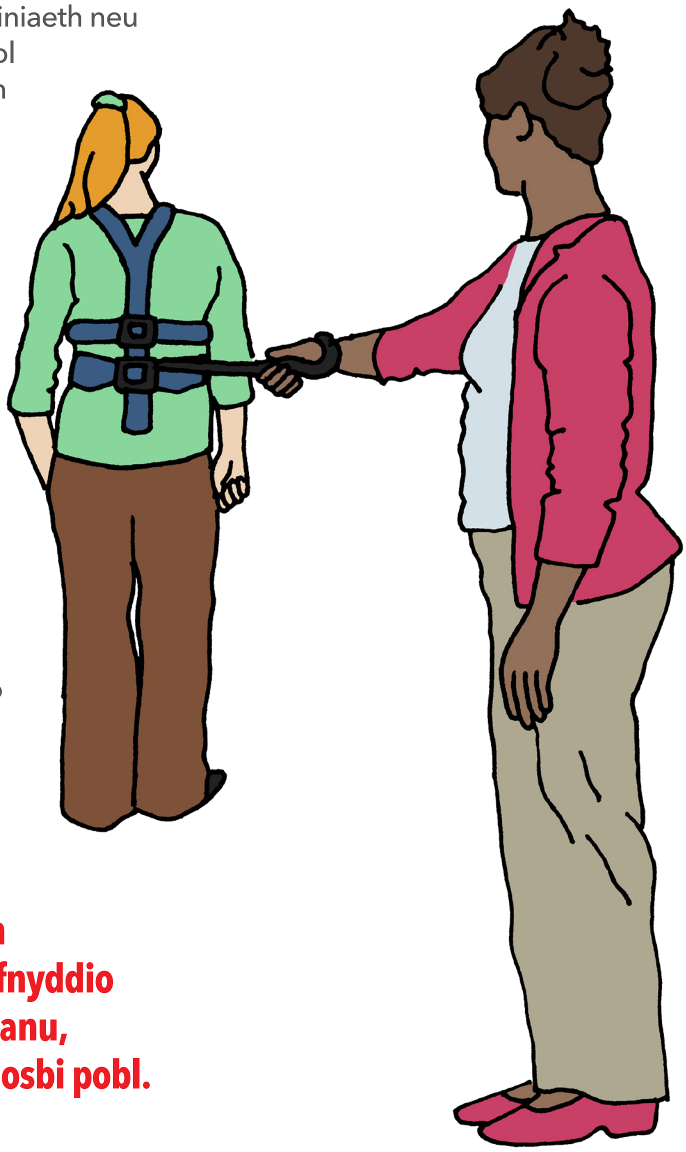


- Mae rhywun am fynd am dro yn annibynnol ac mae traciwr GPS yn ei helpu i gadw’n ddiogel.
- Roedd rhywun yn ofidus iawn, e.e., yn curo’u pen yn galed iawn, ac yn cael eu hatal yn gorfforol rhag gwneud hynny er mwyn eu harbed rhag brifo’u hunain.
- Roedd rhywun yn mynd i gamu o flaen car ac yn cael eu dal yn ôl yn gorfforol.

Gall ataliaeth hefyd fod yn niweidiol, yn anfoesol, yn cyfyngu ar hawliau ac yn bygwth bywyd. Am y rheswm hwn, dylai pobl sy'n defnyddio ataliaeth ar eraill gael eu hyfforddi mewn strategaethau hawliau dynol, atal a dad- ddwysáu. Oherwydd bod ataliaeth yn gallu bod yn beryglus iawn, mae safonau hyfforddi fel y rhai a ddatblygwyd gan y Rhwydwaith Lleihau Ataliaeth (2018) yn bwysig iawn.

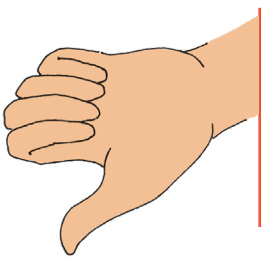
Bydd y rhain yn helpu i sicrhau:

- ✔ Mai defnyddio ataliaeth yw'r ffordd leiaf cyfyngol o gynorthwyo unigolyn. Dim ond pan fo'n gwbl angenrheidiol y dylai ataliaeth ddigwydd, e.e., i atal niwed uniongyrchol neu reoli risg i fywyd, ac am y cyfnod lleiaf posibl.
- ✔ Nad yw pobl yn cael eu gorfodi i gael mwy o gefnogaeth, triniaeth neu ataliaeth nag sy'n gwbl angenrheidiol (e.e., yn gymesur â sefyllfa a chyflwr yr unigolyn).
- ✔ Bod staff yn ceisio lleihau ofn a gofid unigolyn.



Dim ond os oes cyfraith sy'n caniatáu i bobl wneud hynny y dylid defnyddio ataliaeth. Dylai staff weithio o fewn cyfreithiau a chanllawiau eu lleoliad.

Efallai y bydd achlysuron prin pan fydd angen ataliaeth er mwyn atal niwed. Mae bob amser yn well ceisio cynorthwyo pobl yn y ffyrdd sydd eu hangen arnynt cyn i ofid ddigwydd.



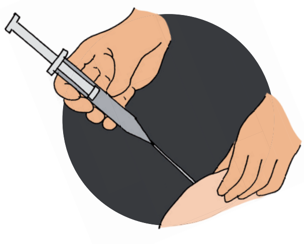
Nid yw byth yn gyfreithlon defnyddio ataliaeth i fychanu, diraddio neu gosbi pobl.

Ataliaeth Gorfforol

Efallai y bydd aelod o'r staff yn defnyddio ei gorff i wneud i unigolyn wneud rhywbeth neu ei atal rhag gwneud rhywbeth. Mae pobl yn aml yn meddwl am ataliaeth gorfforol fel dal rhywun, ond gall unrhyw bwysau corfforol fod yn fath o ataliaeth gorfforol.

Gall ataliaeth gorfforol ddigwydd mewn sawl ffordd. Mae'r rhain yn cynnwys:

- **Arwain –** pan fydd staff yn arwain rhan o gorff unigolyn (e.e., ei law) er mwyn cwblhau tasg nad yw'r unigolyn am ei gwneud.
- **Cadw rhywun yn eistedd neu'n sefyll –** Pan fydd staff yn eistedd neu'n sefyll y naill ochr a'r llall i unigolyn ac yn ei ddal yn llonydd.
- **Dal rhywun –** pan fo aelodau staff yn dal unigolyn yn erbyn rhywbeth (e.e., y llawr) fel nad yw'n gallu symud.
- **Tynnu rhywun yn ôl –** pan fydd aelod o staff yn tynnu rhywun oddi wrth rywbeth (e.e., drws neu'r ffordd).

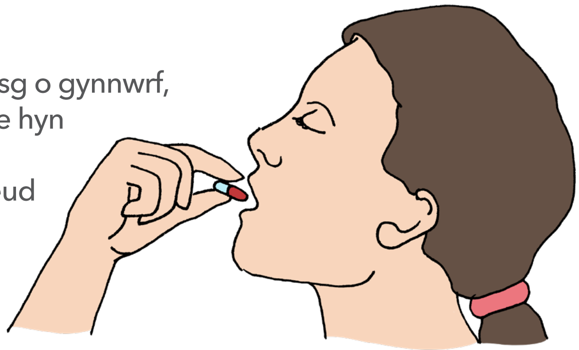


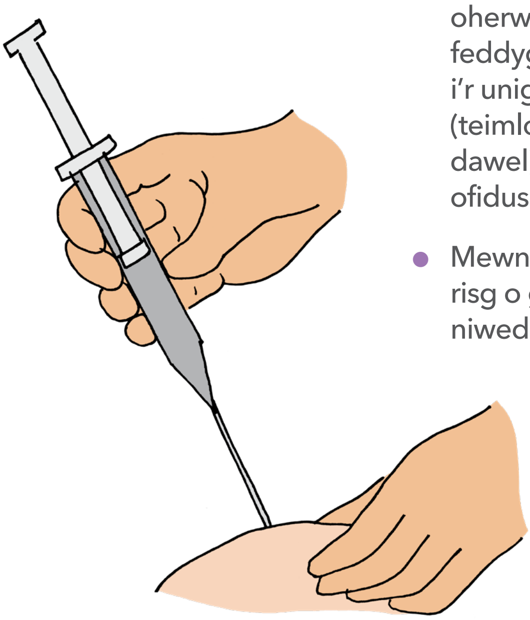
Ataliaeth gemegol

Ataliaeth gemegol yw pan ddefnyddir meddyginiaeth i wneud i unigolyn wneud rhywbeth nad yw am ei wneud neu i'w atal rhag gwneud rhywbeth y mae am ei wneud.

Mae llawer o resymau y gallai pobl ddefnyddio meddyginiaeth er mwyn helpu a rheoli unigolyn. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Rhoi meddyginiaeth i blentyn er mwyn iddo allu bodloni disgwyliadau ymddygiad yr ysgol (gweler ataliaeth ddiwylliannol).
- Fel ataliaeth i leihau'r risg o gynnwrf, gofid a/neu niwed. Mae hyn oherwydd y bydd y feddyginiaeth yn gwneud i'r unigolyn dawelu (teimlo'n gysglyd/dawel) os yw'n ofidus iawn.
- Mewn argyfwng i leihau'r risg o gynnwrf, gofid a/neu niwed difrifol.





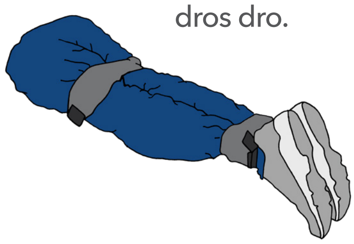
Dylid ond cynnig ataliaeth gemegol os nad oes ffordd well, fwy diogel o atal yr unigolyn rhag niweidio ei hun neu rywun arall. Os yw staff yn meddwl bod angen meddyginiaeth dylid cynnig meddyginiaeth i'r unigolyn fel tabled (neu weithiau hylif) y gall ei lyncu yn gyntaf. Os na all yr unigolyn gymryd y feddyginiaeth, efallai y bydd yn cael pigiad i'w helpu i dawelu (a elwir hefyd yn dawelu cyflym). Os na fydd yr unigolyn yn cytuno i gael pigiad, efallai y gall staff ddefnyddio ataliaeth gorfforol i'w ddal tra byddant yn chwistrellu, os caniateir iddynt wneud hynny'n gyfreithiol.

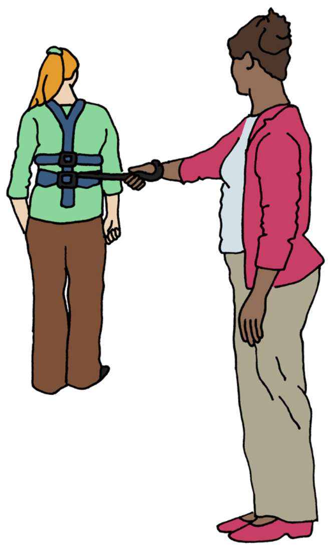
Ataliaeth fecanyddol

Os bydd unigolyn yn ofidus iawn a bod risg uchel y bydd yr unigolyn neu rywun arall yn cael eu brifo, efallai y caiff ei atal yn fecanyddol os nad oes unrhyw ffordd arall o gadw pobl yn ddiogel.

Mae enghreifftiau o ataliaeth fecanyddol yn cynnwys:

- cadeiriau wedi'u dylunio'n arbennig;
- gefynnau llaw;
- strapiau;
- gobennydd ffôm dwysedd uchel a ddefnyddir i gynnal coesau unigolyn wrth iddo gael ei atal;
- bag ffa wedi'i ddylunio'n arbennig er mwyn atal pobl rhag gwneud rhywbeth;
- defnyddio eitemau fel bwrdd i atal rhywun sydd ag anawsterau symudedd a gweithrediad goruchwyliol rhag codi; a
- defnyddio arf sy'n tanio adfachau sydd ynghlwm i fatris drwy wifrau, sy'n achosi parlys dros dro.





Ynysu gorfodol oddi wrth gyfoedion

Os bydd staff yn teimlo bod unigolyn mor ofidus fel ei fod yn peri risg iddo ef ei hun neu i eraill, efallai y byddant yn penderfynu bod angen i'r unigolyn gael ei ynysu oddi wrth ei gyfoedion.

Os bydd hyn yn digwydd, efallai y bydd staff yn mynd â'r unigolyn i leoliad arall, oddi wrth bobl eraill a ddim yn caniatáu i'r unigolyn adael.

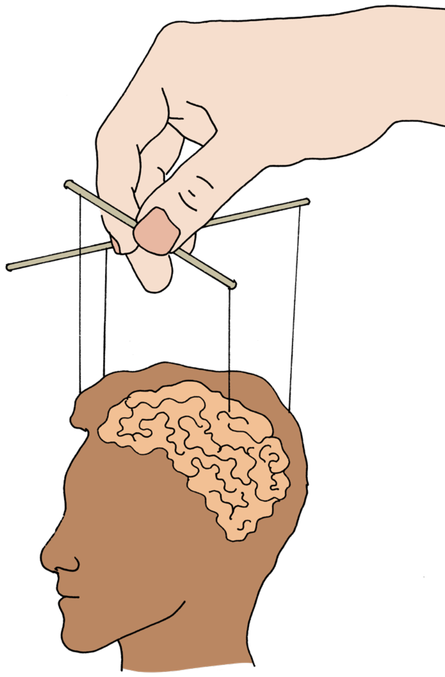
Gall ynysu gorfodol hefyd gael ei alw'n gymorth i ddisgyblion, seibiant, ynysu, neilltuo, arwahanu, neu gaethiwed unigol.

Gallai enghreifftiau o ynysu gorfodol gynnwys:

- cadw unigolyn mewn ardal amgaeedig mewn ambiwlans;
- gwneud i unigolyn aros mewn lle (e.e., ystafell wely, ystafell synhwyraidd, neu ardd); a
- chadw unigolyn dan glo oddi wrth eraill mewn ystafell neilltuo.

Mae ynysu unigolyn rhag cyswllt dynol ystyrlon yn arfer eithafol a gall achosi niwed tymor byr a hirdymor i'r unigolyn.

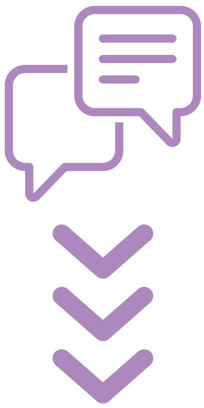
Ataliaeth seicolegol



> **Mae ataliaeth seicolegol yn unrhyw fath o strategaeth gyfathrebu sy'n rhoi pwysau seicolegol ar bobl i wneud rhywbeth nad ydyn nhw am ei wneud neu eu hatal rhag gwneud rhywbeth maen nhw eisiau ei wneud.**
>
> (Rhwydwaith Lleihau Ataliaeth, 2023)

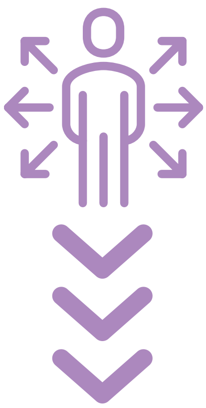
Ymgynghorodd y Rhwydwaith Lleihau Ataliaeth â phobl a nododd y mathau canlynol o bwysau seicolegol:

Pwysau geiriol



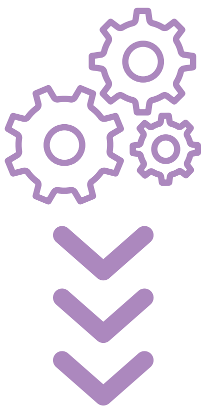
Mae hyn yn digwydd pan fydd staff yn ceisio gorfodi pobl i newid eu hymddygiad a'u hagweddau, gan ddefnyddio geiriau llafar neu ysgrifenedig.

Pwysau dieiriau



Mae hyn yn digwydd pan fydd staff yn ceisio gorfodi pobl i newid eu hymddygiad a'u hagweddau gan ddefnyddio tôn eu llais, iaith y corff a/neu giwiau eraill (e.e, mynegiant yr wyneb).

Pwysau systemig



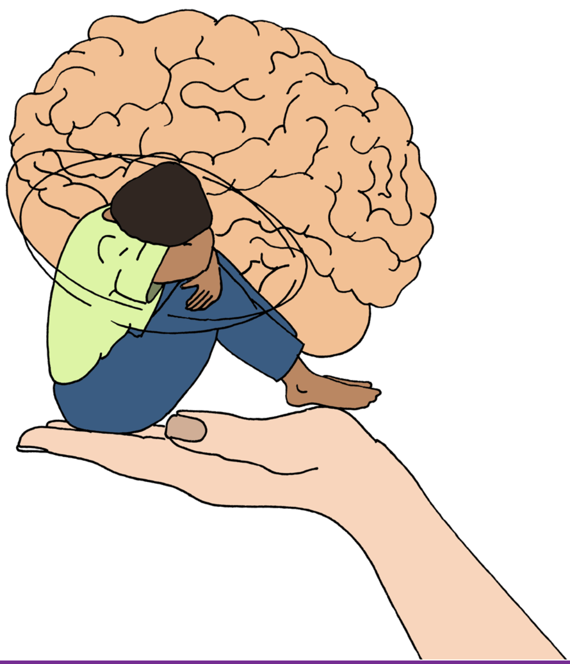
Mae hyn yn digwydd pan fydd staff yn defnyddio grym y strwythur sefydliadol a/neu'r system i newid ymddygiad ac agweddau pobl.

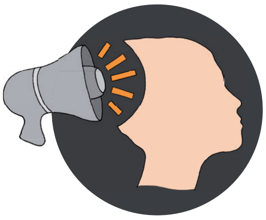
Gallai hyn gynnwys y canlynol:

- **Aros ac edrych ar unigolyn yn ddwys am amser hir** nes ei fod yn gwneud yr hyn y gofynnwyd iddo.
- **Rhoi gormod o wybodaeth** i unigolyn a siarad ag ef am fwy o amser nag sy'n angenrheidiol neu'n ddefnyddiol, fel ei fod yn teimlo dan bwysau i wneud rhywbeth.

- **Defnyddio iaith gymhleth/meddygol** i wneud i unigolyn feddwl mai nhw sy'n gwybod orau a bod ganddynt yr awdurdod i ddylanwadu ar wneud penderfyniadau.
- **Hepgor gwybodaeth** – peidio â rhoi gwybodaeth i unigolyn fel ei fod yn cytuno i wneud rhywbeth (e.e., peidio â dweud wrtho beth yw sgil effeithiau meddyginiaeth).
- **Negodi** ag unigolyn fel ei fod yn ymddwyn mewn ffordd benodol (e.e, dweud, "*Pan fyddwch chi'n cymryd eich meddyginiaeth, gallwch chi fynd am dro*").

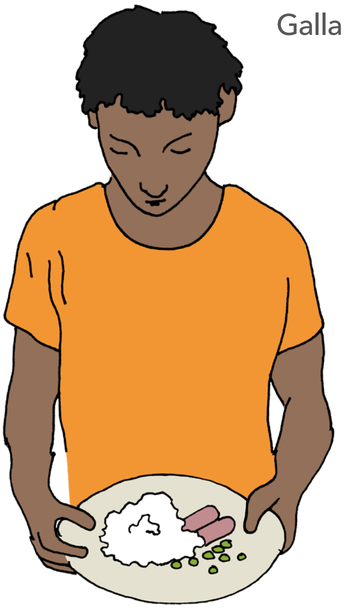
- **Atal unigolyn rhag mynegi ei safbwynt a gwneud pethau sy'n bwysig iddo, ei werthoedd, ei ethnigrwydd, a'i ddiwylliant** er mwyn gwneud iddo deimlo'n eilradd ac wedi'i fychanu. Gelwir hyn hefyd yn ataliaeth ddiwylliannol.
- **Defnyddio iaith fygythiol a sarhaus** (e.e., dweud, "*Byddi di'n difaru gwneud hynny*" neu regi) neu ystumiau bygythiol (e.e, pwyntio) er mwyn gorfodi unigolyn i wneud rhywbeth.
- **Gwneud unigolyn yn ofnus** – rhoi gormod o wybodaeth i unigolyn am y pethau drwg a allai ddigwydd os na fydd yn gwneud yr hyn y mae staff yn ei ddweud.





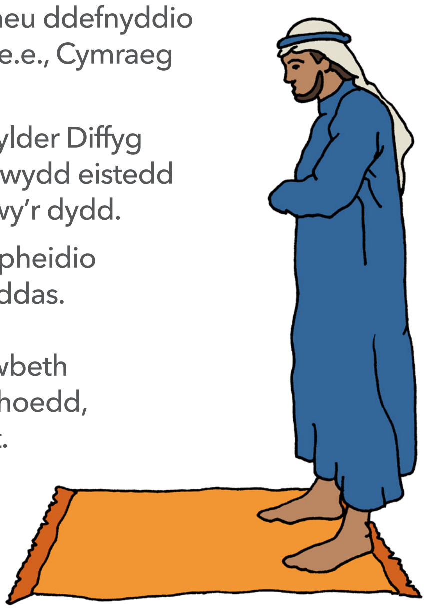
Ataliaeth ddiwylliannol

Ataliaeth ddiwylliannol yw defnyddio normau diwylliannol er mwyn gwneud i unigolyn wneud rhywbeth nad yw am ei wneud neu ei atal rhag gwneud rhywbeth y mae am ei wneud.

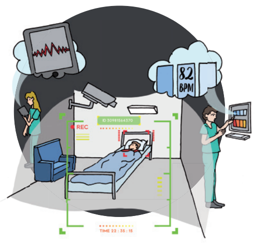


Gallai hyn cynnwys y canlynol:

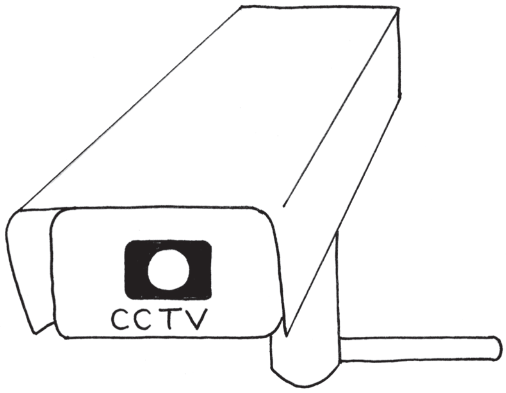
- Atal unigolyn rhag mynegi ei farn ddiwylliannol neu ei hoff ffyrdd o fod. Er enghraifft:
  - Peidio â darparu cymorth/gwasanaethau yn iaith ddewisol unigolyn neu ddefnyddio ei ddewisiadau cyfathrebu, e.e., Cymraeg neu Hawdd ei Ddeall.
  - Gwneud i blentyn ag Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd eistedd yn llonydd mewn cadair drwy'r dydd.
  - Gwawdio unigolyn fegan a pheidio â darparu opsiynau bwyd addas.



- Atal rhywun rhag gwneud rhywbeth sy'n bwysig iddyn nhw, ei werthoedd, ethnigrwydd a/neu ddiwylliant. Er enghraifft:
  - Peidio â chaniatáu i unigolyn Mwslimaidd weddïo ar yr adegau sydd orau ganddynt mewn lle priodol.
- Gwneud i rywun deimlo cywilydd, yn eilradda/neu wedi'i fychanu am eu bod yn wahanol i rywun arall. Er enghraifft:
  - Galw enwau ar rywun am ei fod o gymuned ethnig wahanol.
  - Gwneud i unigolyn awtistig wneud cyswllt llygad.



Gwyliadwriaeth



Gwyliadwriaeth yw pan fydd staff yn gwylio a/neu'n gwrando ar bobl, lleoedd ac eiddo. Gallai hyn gynnwys gwyliadwriaeth ddynol lle mae staff yn gwylio unigolyn yn gorfforol. Gallai hefyd gynnwys camerâu, microffonau neu dechnoleg arall, fel tracwyr GPS.

Gall gwyliadwriaeth gyfreithlon helpu i sicrhau bod pobl, lleoedd ac eiddo yn ddiogel ac yn cael gofal. Fodd bynnag, dim ond at ddiben penodol y dylid defnyddio gwyliadwriaeth – dylai staff allu dweud wrthych beth yw'r rheswm.

Os yw lleoliad am ddefnyddio gwyliadwriaeth mewn man preifat (e.e., ystafelloedd gwely, toiledau, cawodydd), rhaid iddynt sicrhau bod yr unigolyn yn cytuno, a dylai'r unigolyn lofnodi ffurflen. Rhaid bod gan yr unigolyn y galluedd i gytuno i hyn.

Gall bod o dan wyliadwriaeth effeithio ar hawliau dynol unigolyn yn y ffyrdd canlynol:

- Gallai gwyliadwriaeth fod yn gyfyngiad cyffredinol (gweler tudalen 17) os nad hon yw'r unig ffordd i gadw unigolyn yn ddiogel.
- Gall fod yn driniaeth annynol a diraddiol os yw unigolyn yn cael ei recordio yn ei ystafell wely drwy'r amser (e.e., pan fydd yn dadwisgo).
- Gall fod yn driniaeth annynol a diraddiol os yw gwyliadwriaeth yn achosi i unigolyn deimlo'n fwy pryderus neu os yw'n dod yn sbardun i ofid.
- Gallai dorri hawl unigolyn i breifatrwydd a bywyd teuluol os yw ei sgyrsiau, galwadau ffôn a negeseuon e-bost yn cael eu monitro drwy'r amser. Rhaid bod cyfiawnhad cyfreithiol dros wneud hyn.

Cyfyngiadau cyffredinol

Mae cyfyngiadau cyffredinol yn rheolau y mae'n rhaid i bawb eu dilyn waeth beth yw'r risg.

Mewn rhai lleoliadau, defnyddir rheolau cyffredinol am mai dyna'r gyfraith (e.e., dim arfau neu gyffuriau anghyfreithlon ar ward ysbyty).

Gallai rheolau eraill fod yno i gadw pobl yn ddiogel (e.e., dim alcohol yn yr ysgol neu wrthrychau miniog mewn uned cleifion mewnol seiciatrig).

Fodd bynnag, efallai na fydd rhai rheolau ward (e.e., peidio â chael Wi-Fi, mynediad i gyfrifiadur/ffôn symudol neu gael eich cloi allan o ystafell wely neu gegin) yn deg os yw unigolyn yn ymddwyn mewn ffordd ddiogel a chyfrifol.

Poeni am ddefnyddiau diangen, anghyfiawn neu anghymesur o arferion cyfyngol?

Os ydych chi'n poeni am sut mae ataliaeth yn cael ei defnyddio mewn unrhyw leoliad gallwch ofyn y cwestiynau canlynol:

Ataliaeth

Pa fath o ataliaeth a ddefnyddiwyd?

Y Rheswm

Pa fath o ataliaeth a ddefnyddiwyd?

Canfod y rheswm.

Hawliau

A yw'r ataliaeth wedi effeithio ar fy hawliau a'm lles?

Adolygiad

A oes adolygiad wedi bod?

Beth alla i ei wneud am y peth?

Dylai sefydliadau leihau arferion cyfyngol drwy:

- Hyrwyddo hawliau dynol a gweithio mewn ffordd sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn i wella lles ac atal neu leihau sefyllfaoedd lle y defnyddir arferion cyfyngol.
- Datblygu cynlluniau lleihau ataliaeth a chael hyfforddiant ar waith er mwyn sicrhau diogelwch pawb dan sylw pan ddefnyddir arferion cyfyngol fel y dewis olaf, er mwyn atal niwed i'r unigolyn neu i eraill.
- Gweithredu'r chwe strategaeth graidd ar gyfer lleihau ataliaeth fel yr amlinellwyd yn Fframwaith Arferion Cyfyngol Llywodraeth Cymru.

Os ydych yn poeni am y defnydd o ataliaeth amhriodol

Os ydych chi'n meddwl eich bod chi neu rywun sy'n agos atoch yn cael ei atal neu ei gyfyngu'n amhriodol, yna dylech ddweud wrth rywun.

Mae pobl a sefydliadau y gallwch chi ddweud wrthynt yn cynnwys:

Aelodau o'r teulu a/neu ffrindiau.

Nyrs, gweithiwr cymdeithasol neu athro/athrawes sy'n gyfrifol am eich gofal.

Uwch aelod o staff yn y gwasanaeth rydych yn ei dderbyn, fel pennaeth, uwch reolwr, pennaeth gwasanaeth neu glinigwr cyfrifol.

Eiriolwr.

Os ydych yn pryderu bod rhywun mewn perygl uniongyrchol o niwed yna gallwch gysylltu â'r gwasanaethau cymdeithasol a'r Heddlu.

Neu gallwch gysylltu ag:

- **Awtistiaeth Cymru**
  https://autismwales.org/cy/rwyn-awtistig/adnoddau-cysylltiadau-pellach/

- **Sefydliad Hawliau Dynol Prydain**
  https://www.bihr.org.uk/our-work/get-help

- **C.A.L.L. Llinell Gymorth Iechyd Meddwl ar gyfer Cymru**
  Galwch am ddim ar 0800 1320737
  Neu tecstiwch y gair help i 81066
  https://www.callhelpline.org.uk/indexW.php

- **Arolygiaeth Gofal Cymru (AGC)**
  Ffôn 0300 7900 126.
  Codi pryder ynghylch gwasanaethau gofal | Arolygiaeth Gofal Cymru
  https://www.arolygiaethgofal.cymru/cysylltwch-ni/codi-pryder

- **Comisiynydd Plant Cymru**
  Galwch am ddim: 0808 801 1000
  https://www.complantcymru.org.uk/amdanon-ni/ymchwiliadau-a-chyngor/

- **Arolygiaeth Gofal Iechyd Cymru (AGI)**
  Ffôn. 0300 062 8163.
  https://www.agic.org.uk

- **Eich Bwrdd Diogelu Rhanbarthol yng Nghymru**
  https://bwrdddiogelu.cymru/find-your-board/?noredirect=cy_GB

- **Gweithio i Wella?**
  Cwynion a phryderon GIG Cymru: Gweithio i Wella? | LLYW.CYMRU
  https://www.llyw.cymru/cwynion-phryderon-am-gig-cymru-gweithio-i-wella

- **Llinell Gymorth Dementia Cymru**
  Galwch am ddim ar 0808 808 22355

- **Llinell Gymorth anabledd Dysgu Cymru**
  Galwch am ddim ar: 0808 8000 300
  https://wales.mencap.org.uk/cy

- **Eich Aelod Seneddol neu Aelod o'r Senedd lleol**
  https://senedd.cymru/dod-o-hyd-i-aelod-o-r-senedd/