

# Trais ac ymosodedd ymysg pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl mewn lleoliadau iechyd neu ofal cymdeithasol

Mai 2015

## Ynglŷn â'r wybodaeth hon

**Mae canllawiau NICE yn rhoi cyngor ar y gofal a'r cymorth a ddylai gael eu cynnig i bobl sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd a gofal.**

Mae'r wybodaeth hon yn esbonio'r cyngor ar drais ac ymosodedd a nodir yng nghanllaw NICE NG10.

Mae'r canllaw hwn yn ddiweddariad ac mae'n disodli'r cyngor ar drais a baratowyd gan NICE yn 2005.

### ***A yw'r wybodaeth hon yn berthnasol i mi?***

Ydy:

- os oes gennych broblem iechyd meddwl a'ch bod mewn lleoliad iechyd neu ofal cymdeithasol **neu**
- os ydych yn aelod o deulu neu'n ofalwr i rywun sydd â phroblem iechyd meddwl ac sydd mewn lleoliad iechyd neu ofal cymdeithasol.

## **Trais ac ymosodedd**

Mae trais ac ymosodedd yn golygu gweithrediadau a all neu sydd yn niweidio rhywun arall. Gallant fod yn gorfforol neu ar lafar. Weithiau, bydd pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl yn mynd i deimlo'n rhwystredig, yn drist neu'n flin pan fyddant mewn lleoliadau iechyd a gofal cymdeithasol, a gall hyn beri iddynt ymddwyn mewn ffordd dreisgar neu ymosodol.

Mae canllaw NICE yn nodi'r hyn y gall timau gofal mewn lleoliadau iechyd a gofal cymdeithasol ei wneud os bydd defnyddiwr gwasanaeth sydd â

phroblem iechyd meddwl yn cynhyrfu neu'n ymddwyn mewn ffordd dreisgar neu ymosodol. Mae'n disgrifio'r dulliau y gall timau gofal eu defnyddio i atal trais ac ymosodedd a sut y gallant atal trais pan fydd yn digwydd.

Mae'r canllaw yn berthnasol ar gyfer timau gofal sy'n gweithio mewn ysbytai neu unedau seiciatrig, adrannau achosion brys ysbytai a meddygfeydd. Mae hefyd yn berthnasol ar gyfer timau gofal sy'n gweithio mewn meysydd eraill yn y gymuned, gan gynnwys yng nghartrefi pobl.

## Gweithio gyda chi

Os ydych wedi cael cyfnod treisgar neu ymosodol yn eich lleoliad iechyd neu ofal cymdeithasol, dylai'r tîm gofal drafod y peth â chi. Dylent drafod sut i osgoi cyfnodau tebyg yn y dyfodol, a sut i'w rheoli os ydynt yn digwydd. Drwy gydol y wybodaeth hon, ceir blychau sy'n dangos y cwestiynau yr hoffech eu gofyn o bosibl, er mwyn eich helpu i siarad â'r tîm gofal.

Weithiau mae angen rheoli trais neu ymosodedd gan ddefnyddio dull a elwir yn ymyriad cyfyngol. Er enghraifft, efallai y cewch eich cyfyngu yn gorfforol neu cewch bigiad o feddyginiaeth. (I gael rhagor o wybodaeth am ymyriadau cyfyngol, gweler [rhwystro trais ac ymosodedd](#).) Mae'r rhan fwyaf o bobl yn teimlo'n ofidus wrth gael ymyriad cyfyngol, felly mae'n bwysig siarad amdanynt, a'r ffyrdd o osgoi eu defnyddio, gyda'r tîm gofal. Dylai'r tîm gofal hefyd sôn wrthyich am y gwahanol fathau o feddyginiaethau y gellir eu defnyddio er mwyn eich tawelu, a sgil effeithiau posibl y meddyginiaethau hyn.

Gallwch ddefnyddio 'penderfyniadau ymlaen llaw' a 'datganiadau ymlaen llaw' i nodi eich dewisiadau o ran eich gofal a'ch triniaeth, gan gynnwys pa fath o ymyriadau cyfyngol yr hoffech eu cael os bydd eu hangen arnoch. Gall eich teulu neu eich gofalwr eich helpu i wneud penderfyniadau, ond dim ond os byddwch yn cytuno ar hynny. **Os ydych dan 18 oed**, efallai y bydd eich rhiant neu ofalwr yn eich helpu i wneud penderfyniadau, gan ddibynnu ar eich oedran.

I gael rhagor o wybodaeth am benderfyniadau ymlaen llaw a datganiadau ymlaen llaw, gweler [eich cynnwys chi mewn penderfyniadau am eich gofal](#).

Efallai y byddwch hefyd yn awyddus i ddarllen gwybodaeth NICE i'r cyhoedd ar [brofiadau cleifion mewn gwasanaethau iechyd meddwl i oedolion](#). Mae'n nodi'r hyn y dylai oedolion allu ei ddisgwyl wrth ddefnyddio'r GIG. Mae gennym hefyd ragor o wybodaeth ar wefan NICE am [ddefnyddio gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol](#).

**Efallai na fydd rhai triniaethau neu ofal a nodir yma yn addas i chi. Os credwch nad yw eich triniaeth yn cyd-fynd â'r cyngor hwn, siaradwch â'r tîm gofal.**

## **Eich cynnwys mewn penderfyniadau am eich gofal**

Dylech gael eich cynnwys ym mhob penderfyniad am eich gofal. Dylai'r tîm gofal drafod hyn gyda chi a'ch teulu neu eich gofalwr, os byddwch yn caniatáu hynny, pa mor debygol ydyw y byddwch yn cael cyfnodau treisgar neu ymosodol (gelwir hyn yn asesiad risg) a chynllunio eich gofal. I gael rhagor o wybodaeth, gweler [asesu eich risg o fod yn dreisgar neu'n ymosodol](#). Os na allwch fod yn rhan o'r broses o gynllunio eich gofal, neu os nad ydych yn dymuno gwneud hynny, dylai'r tîm gofal roi cyfleoedd i chi wneud hynny yn y dyfodol.

Dylai'r tîm gofal wneud yn siŵr eich bod yn deall ac y gallwch ddefnyddio eich hawliau cyfreithiol, er enghraifft i gyflawni arferion crefyddol neu ddiwylliannol yn ystod eich gofal. Dylent wneud yn siŵr bod eich diogelwch a'ch urddas yn cael eu diogelu bob amser.

**Yn ogystal â hyn, os ydych dan 18 oed** dylai'r tîm gofal siarad â'ch rhieni a'ch gofalwyr am eich gofal. Dylent eich cynnwys yn y broses o wneud penderfyniadau lle bynnag y bo'n bosibl.

## ***Penderfyniadau ymlaen llaw a datganiadau ymlaen llaw***

Mae penderfyniadau ymlaen llaw yn eich galluogi i wneud penderfyniadau am eich triniaeth a'ch gofal yn y dyfodol. Gall hyn gynnwys unrhyw feddyginiaethau nad ydych yn dymuno eu cael er enghraifft. Mae penderfyniadau ymlaen llaw yn gyfreithiol rwymol, sy'n golygu bod yn rhaid i'r tîm gofal eu dilyn.

Mae datganiadau ymlaen llaw yn eich galluogi i nodi eich dewisiadau, dymuniadau, credoau a gwerthoedd mewn perthynas â'ch triniaeth a'ch gofal yn y dyfodol. Gallant hefyd gynnwys gwybodaeth megis sefyllfaoedd neu ddiwyddiadau sy'n gwneud i chi deimlo'n dreisgar neu'n ymosodol a ffyrdd o reoli'r teimladau hynny. Nid yw datganiadau ymlaen llaw yn gyfreithiol rwymol.

Dylech gael eich annog i wneud penderfyniadau ymlaen llaw a datganiadau ymlaen llaw cyn gynted â phosibl, er enghraifft, pan fyddwch yn cael eich derbyn i ward cleifion mewnol. Os ydych chi'n cytuno, dylai eich gofalwr fod yn rhan o hynny lle bynnag y bo'n bosibl.

**Dylai'r tîm gofal weld a ydych wedi gwneud unrhyw benderfyniadau ymlaen llaw neu ddatganiadau ymlaen llaw cyn gynted â phosibl, er enghraifft, pan fyddant yn eich derbyn i ysbyty neu uned seiciatrig. Dylent hefyd weld a yw unrhyw un arall wedi'i benodi i wneud penderfyniadau ar eich rhan.**

## **Cwestiynau y gallech fod am eu gofyn**

- Sut ydw i'n gwneud penderfyniad ymlaen llaw/datganiad ymlaen llaw?
- Alla i newid fy meddwl yn y dyfodol?
- Pwy fydd yn gweld fy mhenderfyniad/datganiad ymlaen llaw? Ble y caiff ei gadw?

## Asesu eich risg o fod yn dreisgar neu'n ymosodol

Dylai'r tîm gofal gwrdd â chi a'ch gofalwr, os byddwch yn cytuno ar hynny, i ganfod pa mor debygol ydyw y byddwch yn cael cyfnod treisgar neu ymosodol (gelwir hyn yn asesiad risg). Dylent ystyried adegau yn y gorffennol pan ydych wedi ymddwyn yn dreisgar neu'n ymosodol. Ni ddylent gael unrhyw ragfarnau, ac ni ddylent adael i'w teimladau na'u barn eu hunain, er enghraifft am hil neu ddiwylliant, effeithio ar eich asesiad risg. Dylent fod yn ofalus i beidio â chymysgu ymddygiad sy'n rhan arferol o'ch diwylliant neu gefndir, ond nad yw'n gyfarwydd iddynt, ag ymosodedd.

Os oes risg eich bod am fod yn dreisgar neu'n ymosodol, dylai'r tîm gofal siarad â chi am bryd a lle y digwyddodd hyn yn y gorffennol a beth a achosodd hynny fel arfer (er enghraifft, teimlo'n genfigennus o rywun, neu'n siomedig neu'n drist am rywbeth). Dylent hefyd siarad â chi am sut y gwnaethoch ymdawelu a'r hyn a wnaeth eich helpu i wneud hynny (fel siarad â rhywun neu gymryd meddyginiaeth). Gallant gynnig cymorth seicolegol i chi er mwyn eich helpu i ddysgu ffyrdd i ymdawelu a rheoli eich tymer.

Dylid cynnal eich asesiad risg yn rheolaidd er mwyn sicrhau ei fod yn gyfredol. Os yw'r tîm gofal yn newid, neu os cewch eich rhyddhau o'r gofal, dylid rhannu eich asesiad risg â'r tîm gofal newydd a'ch gofalwyr.

**Yn ogystal â hynny, os ydych dan 18 oed** dylai'r tîm gofal sy'n cynnal eich asesiadau risg sicrhau nad ydych wedi profi unrhyw gam-drin neu drawma. Dylent hefyd ganfod a oes gennych unrhyw broblem iechyd meddwl arall megis ymddygiad gwrthgymdeithasol neu anhwylder ymddygiad, anhwylder diffyg canolbwyntio a gorfywiogrwydd (ADHD), neu awtistiaeth. Os bydd gennych broblemau eraill, dylent gynnig gofal a thriniaeth i chi a'ch rhieni neu'ch gofalwyr, yn unol â chanllawiau NICE (gweler [Canllawiau NICE eraill](#) am fanylion).

## **Cwestiynau y gallech fod am eu gofyn**

### ***Gwybodaeth am asesiad risg***

- Ble a phryd y caiff yr asesiad risg ei gynnal? Pa mor hir y bydd yn para?
- Pwy fydd yn cynnal yr asesiad risg?
- Pa fath o gymorth seicolegol sydd ar gael i mi? Sut y bydd yn fy helpu?
- Pryd y dylwn gael fy asesiad risg nesaf?

### ***Ar gyfer rhieni a gofalwyr plant a phobl ifanc***

- A fyddwch yn rhoi gwybod i mi os yw fy mhlentyn yn dreisgar neu'n ymosodol?
- Pa ddulliau fyddwch chi'n eu defnyddio er mwyn helpu i dawelu fy mhlentyn?
- Beth fyddwch chi'n ei wneud os na fydd yn tawelu?
- Allwch chi fy helpu i ddysgu sut mae cysuro a thawelu fy mhlentyn?

### ***Ar gyfer aelodau o'r teulu, ffrindiau neu ofalwyr oedolion***

- Beth y gallaf/gallwn ei wneud i helpu a chynorthwyo'r claf?
- A oes unrhyw gymorth ychwanegol y gallaf i fel gofalwr/gallwn ni fel gofalwyr elwa arno neu fod â hawl iddo?

## **Atal trais ac ymosodedd**

### ***Deall yr hyn sy'n gwneud i chi gynhyrfu neu deimlo'n flin***

Dylai'r tîm gofal ddod i'ch adnabod fel y gallant wybod pryd y byddwch yn dechrau cynhyrfu neu deimlo'n flin. Dylent ddysgu beth sy'n eich 'sbarduno' (pethau sy'n debygol o wneud i chi gynhyrfu neu deimlo'n flin) a cheisio osgoi'r pethau hyn. Dylent hefyd eich annog i ddod yn gyfarwydd â'r pethau sy'n gwneud i chi newid eich ymddygiad a'r ffyrdd y gallwch eu rheoli. Er enghraifft, os byddwch yn teimlo'n flin am fod rhywun wedi dweud na allwch

gael rhywbeth rydych wedi gofyn amdano, gallech siarad am ba opsiynau eraill sydd ar gael.

### ***Cymorth i ymdawelu mewn ysbyty neu uned seiciatrig***

Os byddwch mewn ysbyty neu uned seiciatrig, dylai eich ward fod mor braf a chyfforddus â phosibl. Dylai symud o gwmpas fod yn hawdd ac ni ddylai drysau gael eu cloi os nad yw hynny'n hanfodol. Dylech gael cyfle i gael preifatrwydd a dylech fod yn gallu mynd y tu allan os ydych yn dymuno gwneud hynny.

Dylech gael cyfleoedd i wneud ymarfer corff a gweithgareddau hamdden megis clwb ffilmiau neu grŵp darllen neu ysgrifennu. Dylech hefyd gael cynnig therapïau seicolegol os ydynt yn addas ar eich cyfer.

Dylai'r tîm gofal yn y ward gadw llygad am unrhyw bryfocio, bwlio neu ymddygiad arall a all achosi pryder ar y ward. Dylent hefyd fod yn ymwybodol o bethau a all eich cynhyrfu, er enghraifft, os na allwch adael y ward neu os oes gennych bryderon am deulu neu arian.

### ***Meddyginiaeth er mwyn eich helpu i ymdawelu***

Os bydd angen meddyginiaeth i ymdawelu arnoch, dylai'r tîm gofal, gan gynnwys seiciatrydd a fferylllydd arbennig, lunio cynllun meddyginiaeth ar eich cyfer. Dylai'r cynllun hwn gynnwys unrhyw feddyginiaeth rydych yn ei chymryd yn rheolaidd yn ogystal â meddyginiaeth rydych yn ei cymryd pan fydd ei hangen arnoch yn unig (gelwir hyn yn feddyginiaeth 'pro re nata' neu 'p.r.n.'). Dylai'r holl feddyginiaeth rydych yn ei chymryd gael ei gwirio gan y tîm gofal o leiaf unwaith yr wythnos, ac yn amlach fyth os bydd eich risg o fod yn dreisgar neu'n ymosodol yn cynyddu neu os byddwch yn cael ymyriad cyfyngol (i gael gwybodaeth am ymyriadau cyfyngol gweler [rhwystru trais ac ymosodedd](#)).

### ***Archwilio eiddo a dillad i atal trais***

Weithiau bydd angen archwilio eiddo a dillad pobl er mwyn atal trais a chadw pawb yn ddiogel. Dylai gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol gael polisi (cyfres o reolau) ynglŷn ag archwilio defnyddwyr gwasanaeth a'u gofalywyr neu eu hymwelwyr. Dylai'r polisi gynnwys y rhesymau dros archwilio, pwy all

archwilio a'r hyn y gellir ei archwilio (er enghraifft, dillad person neu ei ystafell). Dylai crynodeb o'r polisi fod wrth law i chi, eich gofalywr neu eich ymwelwyr.

Os penderfynir cynnal archwiliad, dylech gael crynodeb o'r polisi archwilio yn gyntaf. Dylid gofyn i chi a ydych yn caniatáu i'r archwiliad gael ei gynnal. Os nad ydych, dylai'r tîm gofal gynnal cyfarfod i benderfynu a ddylent ddefnyddio grym corfforol i gynnal yr archwiliad. Dylai gwahanol fathau o weithwyr proffesiynol fod yn rhan o'r cyfarfod hwn. Dim ond pan na fydd dewis arall y dylid defnyddio grym corfforol.

Yn ystod yr archwiliad, dylent egluro'r hyn y maent yn ei wneud a'r rhesymau dros wneud hynny. Dylid parchu eich urddas a'ch preifatrwydd yn ystod yr archwiliad. Dylai'r archwiliad gael ei gynnal gan ddau aelod o'r tîm gofal. Dylai o leiaf un ohonynt fod o'r un rhyw â chi.

## **Os byddwch yn cynhyrfu neu'n teimlo'n flin**

Os byddwch yn cynhyrfu neu'n teimlo'n flin, dylai un aelod o'r tîm gofal fynd â chi i ystafell ar wahân, man tawel neu y tu allan. Dylai eich helpu chi i ymdawelu a chanfod beth sydd wedi eich cynhyrfu. Dylech gael eich trin â pharch a dealltwriaeth. Dylai'r tîm gofal ddeall bod eich gofod personol yn bwysig. Ni ddylent geisio dweud na gwneud unrhyw beth a allai eich cynhyrfu'n waeth neu wneud i chi deimlo'n fwy blin fyth.



## Cwestiynau y gallech fod am eu gofyn

- A oes unrhyw help ar gael i reoli fy nhymer?
- Sut y gallaf roi gwybod i bobl os wyf yn cael fy mwlio neu'n mynd yn ddig wrth rywun neu am rywbeth?
- Pa help allwch chi ei roi i mi o ran fy mhroblem ysmegu/alcohol/cyffuriau?
- Alla i gael meddyginiaeth p.r.n er mwyn fy helpu i reoli fy nheimpladau?
- Pam eich bod yn archwilio pobl?
- Beth ydych chi'n ei archwilio?
- Beth sy'n digwydd i'r pethau rydych yn eu cymryd yn ystod archwiliad?  
Ydych chi'n rhoi derbynneb amdanynt? Pryd rydych ydych yn eu dychwelyd i'r perchennog?

## Atal trais neu ymosodedd

Os byddwch yn mynd yn dreisgar neu'n ymosodol, efallai y bydd yn rhaid i'r tîm gofal gymryd camau cyflym er mwyn eich atal rhag niweidio eich hun neu rywun arall. Efallai y byddant yn defnyddio dull a elwir yn ymyriad cyfyngol. Mae NICE wedi llunio argymhellion ar yr ymyriadau cyfyngol canlynol:

- arsylwi (eich gwyllo'n ofalus)
- ataliaeth gorfforol (eich dal yn gorfforol)
- ataliaeth fecanyddol (defnyddio gefynnau llaw neu wregys atal i'ch dal)
- llonyddu cyflym (rhoi pigiad o feddyginiaeth i chi)
- neilltuo (mynd â chi i ystafell ar wahân i bawb arall).

Dim ond pan fydd pob ymgais arall i atal eich trais neu ymosodedd wedi methu, a'ch bod yn dal mewn perygl o niweidio eich hun neu eraill y dylid defnyddio ymyriad cyfyngol. Dylai'r tîm gofal ystyried unrhyw ddewisiadau sydd gennych ynglŷn â pha ymyriad cyfyngol y dylent ei ddefnyddio os byddwch yn mynd yn dreisgar neu'n ymosodol.

Os byddwch yn mynd yn dreisgar neu'n ymosodol mewn adran damweiniau ac achosion brys, ni ddylech gael eich gwahardd o'r adran honno. Dylai'r tîm gofal drefnu i chi gael asesiad seiciatrig o fewn awr.

Ni ddylid defnyddio ymyriadau cyfyngol fel cosb nac i achosi poen, dioddefaint na chywilydd. Dylent bara am gyn lleied o amser â phosibl.

**Yn ogystal, os ydych dan 18 oed** dylai'r tîm gofal gadw llygad arnoch yn rheolaidd er mwyn gwneud yn siŵr eich bod yn gyfforddus ac yn iach pan fyddwch yn derbyn ymyriad cyfyngol.

### ***Arsylwi***

Mae arsylwi yn golygu y bydd aelod o'r tîm gofal yn cadw llygad gofalus arnoch am gyfnod o amser. Bydd yn aros mewn cysylltiad â chi yn ystod yr amser hwnnw. Dim ond ar ôl siarad â chi a cheisio eich ymdawelu gan ddefnyddio dulliau eraill y dylai'r tîm gofal eich arsylwi.

Mae pa mor agos y cewch eich arsylwi a hyd y cyfnod yn dibynnu ar ba mor uchel yw eich risg o fod yn dreisgar.

Os yw eich risg o fod yn dreisgar neu'n ymosodol yn isel, dylech gael eich arsylwi unwaith bob 30 i 60 munud. Os yw eich risg ychydig yn uwch, dylech gael eich arsylwi yn fwy aml - unwaith bob 15 i 30 munud.

Os yw eich risg o fod yn dreisgar neu'n ymosodol yn uchel, dylech gael eich arsylwi drwy'r amser gan aelod o'r tîm gofal, a ddylai aros yn agos atoch (o fewn hyd braich). Os yw eich risg yn uchel iawn, dylai dau neu dri aelod o'r tîm gofal eich arsylwi drwy'r amser, a dylai un aelod o'r tîm gofal aros yn agos atoch (o fewn hyd braich).

Os caiff y broses o'ch arsylwi ei throsglwyddo i aelodau eraill y tîm, dylech fod yn rhan o'u trafodaethau am drosglwyddo os yw hynny'n bosibl.

Dylai'r tîm gofal ddeall y gall cael eich arsylwi beri gofid a gwneud i chi deimlo eich bod wedi'ch ynysu rhag pawb arall. Dylent arsylwi cyn lleied â phosibl ac ystyried eich barn, eich cyflwr meddwl presennol ac unrhyw feddyginiaethau rydych yn eu cymryd yn ogystal â'u heffeithiau. Os byddwch yn cytuno, dylech

ddweud wrth eich gofalwr eich bod yn cael eich arsylwi ac egluro'r rhesymau dros hynny.

**Dylai'r tîm gofal egluro i chi pam eich bod yn cael eich arsylwi, pa mor hir y mae'n debygol o bara a beth sy'n gorfod digwydd cyn y gellir dod â hyn i ben.**

### ***Ataliaeth gorfforol***

Mae ataliaeth gorfforol yn ffordd o'ch dal yn gorfforol fel na allwch niweidio eich hun nac unrhyw un arall. **Os ydych dan 18 oed**, dylech gael eich atal yn gorfforol gan aelod o'r tîm gofal sydd o'r un rhyw â chi os yw hynny'n bosibl.

Ni ddylech gael eich gwthio i'r llawr yn ystod ataliaeth gorfforol, ond os yw hynny yn anochel, yna dylech gael eich rhoi gyda'ch cefn ar y llawr a'ch wyneb i fyny. Ni ddylech gael eich dal mewn unrhyw ffordd sy'n ei gwneud yn anodd i chi weld, clywed, siarad neu anadlu, nac unrhyw ffordd sy'n effeithio ar gylchrediad y gwaed. Mae hyn yn golygu na ddylai'r unigolyn sy'n eich dal bwysu ar geudod eich arenau, eich gwddf neu'ch abdomen, na gorchuddio eich llygad, clustiau, trwyn neu'ch ceg.

Dylech gael eich dal am gyn lleied o amser â phosibl ac nid am fwy na 10 munud fel arfer. Dylai eich urddas a'ch diogelwch gael eu diogelu cymaint â phosibl.

Os ydych chi'n sâl yn gorfforol, yn anabl, yn feichiog neu'n ordew, dylid cymryd gofal ychwanegol wrth gyflawni ataliaeth gorfforol.

Yn dilyn ataliaeth gorfforol, dylai eich lles corfforol a meddyliol gael ei gadarnhau am gymaint o amser ag sydd ei angen.

### ***Ataliaeth fecanyddol***

Mae ataliaeth fecanyddol yn defnyddio cyfarpar megis gefynnau llaw neu wregys atal i gyfyngu symudiadau rhywun. Dim ond er mwyn atal trais neu niwed difrifol mewn ysbyty seiciatrig diogelwch uchel y dylid ei defnyddio. Gellir defnyddio ataliaeth fecanyddol hefyd pan fydd defnyddwyr gwasanaeth

yn cael eu trosglwyddo o ysbyty seiciatrig diogelwch canolig i ysbyty seiciatrig diogelwch uchel. (Mae gan ysbytai seiciatrig diogelwch canolig a diogelwch uchel lefelau diogelwch uchel ar gyfer pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl difrifol a all fod â risg uchel o niweidio eu hunain neu eraill.)

**Ar gyfer pobl ifanc dan 18 oed** - dim ond mewn amgylchiadau arbennig y dylid defnyddio ataliaeth fecanyddol, megis pan gaiff claf ei drosglwyddo o ysbyty seiciatrig diogelwch canolig i ysbyty seiciatrig diogelwch uchel, a dim ond os yw'r claf yn 13 oed neu'n hŷn. Ni ddylid defnyddio ataliaeth fecanyddol o gwbl ar blant dan 13 oed.

### ***Llonyddu cyflym***

Efallai y cewch bigiad o feddyginiaeth er mwyn eich helpu i ymdawelu yn gyflym. Gelwir hyn yn llonyddu cyflym. Caiff llonyddu cyflym ei roi drwy bigiad bob amser yn hytrach na thabled neu bilsen.

Mae NICE yn argymhell dau fath o feddyginiaeth ar gyfer llonyddu cyflym:

- lorazepam ar ei ben ei hun **neu**
- haloperidol wedi'i gyfuno â promethazine.

**Wrth ddewis pa feddyginiaeth i'w defnyddio i'ch llonyddu'n gyflym, dylai'r tîm gofal ystyried eich dewisiadau, eich datganiadau a phenderfyniadau ymlaen llaw (gweler **eich cynnwys mewn penderfyniadau am eich gofal**) ac unrhyw broblemau iechyd corfforol a allai fod gennych.** Dylent hefyd ystyried a ydych wedi cael y meddyginiaethau hyn o'r blaen, pa mor dda y gwnaethant weithio a ph'un a wnaethant achosi unrhyw sgil effeithiau gwael.

Os bydd angen pigiad arnoch i'ch helpu i ymdawelu, ac os ydych yn 18 o a throsodd, dylech gael lorazepam ar ei ben ei hun:

- os nad ydych erioed wedi cael unrhyw un o'r meddyginiaethau ac os nad oes hoff ddewis gennych **neu**

- os oes gennych arwyddion neu symptomau clefyd cardiofasgwlaidd (problemau gyda'ch calon neu gylchrediad y gwaed).

Os nad yw'r pigiad yn eich helpu i ymdawelu ddigon, efallai y cewch bigiad arall. Gallai'r ail bigiad gynnwys yr un feddyginiaeth â'r pigiad cyntaf, neu gall gynnwys math gwahanol.

**Os ydych dan 18 oed** dim ond lorazepam ar ei ben ei hun y dylech ei gael. Dylai eich lles corfforol ac emosiynol gael ei gadarnhau'n barhaus pan fyddwch yn cael lorazepam. Gelwir defnyddio lorazepam ar gyfer pobl o dan 18 oed yn ddefnydd 'all-drwydded'. Dylai'r tîm gofal ddweud wrth eich rhiant neu'ch gofalwr am hyn ac egluro beth mae'n ei olygu i chi. Mae rhagor o wybodaeth am ddefnydd 'all-drwydded' isod.

### ***'Defnydd all-drwydded'***

Yn y DU, caiff meddyginiaethau eu trwyddedu i ddangos eu bod yn gweithio'n ddigon da a'u bod yn ddigon diogel i'w defnyddio ar gyfer cyflyrau a grwpiau o bobl benodol. Gall rhai meddyginiaethau hefyd fod o gymorth i gyflyrau neu bobl nad ydynt ar eu cyfer yn benodol. Gelwir hyn yn ddefnydd 'all-drwydded'. Mae rhagor o wybodaeth am drwyddedu meddyginiaethau ar gael yn [NHS Choices](#).

### ***Neilltuo***

Mae neilltuo yn golygu eich bod yn cael eich rhoi mewn ystafell na allwch ei gadael nes i'r cyfnod neilltuo ddod i ben. Gallai'r ystafell hon gael ei chloi os ydych yn 18 oed a throsodd. Dylech gael eich neilltuo am gyn lleied o amser â phosibl.

Dylech allu cadw eich dillad ac unrhyw eitemau personol gyda chi os dymunwch, oni bai y gallent beri risg i chi neu unrhyw un arall.

Dylai'r ystafell rydych wedi'ch neilltuo iddi alluogi'r tîm gofal i'ch gweld yn glir. Dylai fod ar dymheredd cyfforddus gyda digon o awyr iach, a dylai gynnwys toiled a chyfleusterau ymolchi.

**Os ydych dan 18 oed** ni ddylai'r ystafell gael ei chloi, hyd yn oed os mae eich ystafell wely chi yw hi.

**Dylai aelod o'r tîm gofal weld a oes angen i chi barhau i gael eich neilltuo o leiaf unwaith bob dwy awr. Dylent sicrhau eich bod yn gwybod y byddant yn gwneud hyn.**

### ***Beth ddylai ddigwydd ar ôl ymyriad cyfyngol***

Dylid cynnig cyfle i chi siarad am y rheswm dros ddefnyddio'r ymyriad cyfyngol gydag aelod o'r tîm gofal, eiriolwr (rhywun annibynnol sy'n cynrychioli eich barn) neu ofalwr. Dylech hefyd gael eich gwahodd i ysgrifennu am yr hyn a ddigwyddodd yn eich barn chi yn nodiadau'r tîm gofal.

Os gwnaethoch weld neu glywed trais neu ymosodedd gan ddefnyddiwr gwasanaeth arall a arweiniodd at ymyriad cyfyngol, dylech gael cyfle i siarad am hynny gyda'r tîm gofal.

### **Cwestiynau y gallech fod am eu gofyn**

- Pam ydw i'n cael fy arsylwi?
- Beth fydd yn digwydd yn ystod y cyfnod arsylwi?
- Pa mor hir y bydd yn para?
- Pa mor agos ataf fydd y person sy'n fy arsylwi?
- Pwy fydd yn gwneud yr arsylwi?
- Oes modd iddo gyflwyno ei hun i mi fel nad ydw i'n teimlo'n bryderus?
- Alla i ddewis pa fath o feddyginiaeth i'w chael ar gyfer llonyddu cyflym?
- A oes gan y feddyginiaeth unrhyw sgil-ffeithiau? A oes unrhyw beth y gallwch ei roi i mi i leddfu'r sgil effeithiau?

### **Ffynonellau cyngor a chymorth**

- Mind, 0300 123 3393, [www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk)

- Rethink Mental Illness, 0121 522 7007, [www.rethink.org](http://www.rethink.org)

Gallwch hefyd gysylltu ag [NHS Choices](#) i gael rhagor o wybodaeth.

Nid yw NICE yn gyfrifol am ansawdd na chywirdeb unrhyw wybodaeth neu gyngor a roddir gan y sefydliadau hyn.

## **Canllawiau eraill NICE**

- [Awtistiaeth](#) (2013) Canllaw NICE CG170
- [Ymddygiad gwrthgymdeithasol ac anhwylderau ymddygiad mewn plant a phobl ifanc](#) (2013) Canllaw NICE CG158
- [Diagnosis o awtistiaeth mewn plant a phobl ifanc](#) (2011) Canllaw NICE CG128
- [Anhwylder diffyg canolbwyntio a gorfywiogrwydd](#) (2008) Canllaw NICE CG72

ISBN: 978-1-4731-1343-5