Hawdd ei ddeall

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Rheolau a gwerthoedd ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol

Beth ydy presgripsiynu cymdeithasol a beth ddylech chi ei ddisgwyl

Mawrth 2026

Sut i ddefnyddio'r ddogfen yma

Hawdd ei Ddeall

Dyma fersiwn hawdd ei ddeall o: **Safonau a gwerthoedd craidd presgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru.**

Efallai y byddwch chi angen help i'w ddarllen. Gofynnwch i rywun rydych chi'n ei adnabod i'ch helpu.

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Lle mae'r ddogfen yn dweud **ni**, mae hyn yn meddwl **Llywodraeth Cymru**. I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â:

Gwefan:

llyw.cymru/presgripsiynu-cymdeithasol

E-bost:

FframwaithCenedlaetholPresgripsiynuCymdeithasol@llyw.cymru

Hawdd ei Ddeall Cymru
Easy Read Wales

Mae Hawdd ei Ddeall Cymru wedi gwneud y ddogfen yma yn hawdd ei ddeall gan ddefnyddio Photosymbols. I ddweud wrthyn ni beth rydych chi'n feddwl am y fersiwn hawdd ei ddeall yma, cliciwch yma.

Cynnwys

Beth ydy presgripsiynu cymdeithasol 4

Am y canllaw yma 9

Rheolau ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol 11

Pethau sy'n sail i bresgripsiynu cymdeithasol 17

Gwerthoedd mewn Presgripsiynu Cymdeithasol 19

Edrych i weld os ydy presgripsiynu cymdeithasol yn gweithio'n dda 27

Beth ydy presgripsiynu cymdeithasol

Mae presgripsiynu cymdeithasol yn ffordd o'ch helpu i gael y gefnogaeth rydych chi ei angen. A dod o hyd i lawer o ffyrdd i wella eich iechyd a'ch **llesiant**.

Mae **llesiant** yn meddwl bod yn hapus, yn iach ac yn gyfforddus gyda'ch bywyd a beth rydych chi'n ei wneud.

Mae **presgripsiynu cymdeithasol** yn meddwl helpu pobl i ddod o hyd i grwpiau, gweithgareddau a gwasanaethau lleol sy'n eu cefnogi.

Mae llawer o bobl yn gallu defnyddio presgripsiynu cymdeithasol, gan gynnwys:

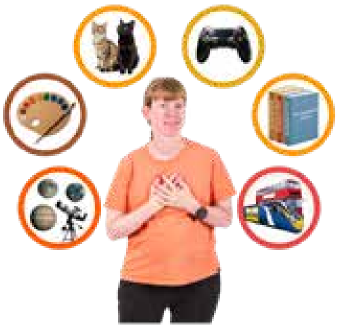
- Staff iechyd a gofal, fel eich meddyg teulu, nyrsys cymunedol, a gweithwyr cymdeithasol.

- Pobl sy'n gweithio yn y gymuned, fel staff mewn elusennau neu ganolfannau cymunedol.

- Gweithwyr cymorth, gwirfoddolwyr, neu bobl ddibynadwy eraill sy'n eich helpu.

Maen nhw'n gallu eich cyfeirio at **ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol** i'ch cysylltu â grwpiau a gwasanaethau yn eich cymuned.

Mae **ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol** yn berson sy'n helpu pobl gyda presgripsiynu cymdeithasol fel rhan o'u swydd.



Mae **presgripsiynu cymdeithasol** yn edrych ar beth sy'n bwysig i chi. Ac yn eich cefnogi trwy bethau mae gennych chi ddiddordeb ynddyn nhw.

Er enghraifft, efallai y byddwch chi'n cael eich cefnogi trwy grŵp cerdded, neu ddosbarthiadau celf.

Mae **presgripsiynu cymdeithasol** yn helpu gyda llawer o wahanol bethau. Mae'n cyfuno eich iechyd a'ch gofal gyda gwasanaethau yn eich cymuned, felly rydych chi'n cael eich cefnogi fel person cyfan.

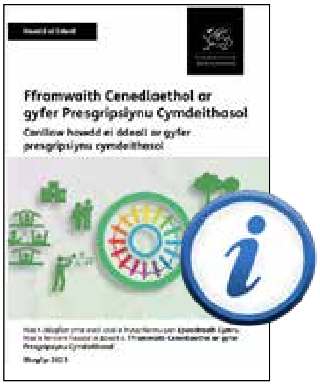
Mae hyn yn helpu gyda phethau fel:

- Lleihau unigrwydd a gwneud i chi deimlo'n rhan o'ch cymuned.

- Cael cyngor a chefnogaeth i ddelio â materion, fel dyled a thai.

- Cael cefnogaeth yn gynnar, cyn i broblemau waethygu.

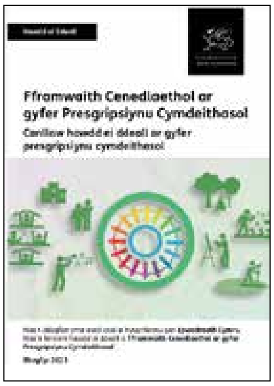
- Lleihau'r pwysau ar wasanaethau gofal iechyd, oherwydd eich bod yn cael eich cefnogi mewn ffyrdd eraill.



Mae mwy o wybodaeth am bresgripsiynu cymdeithasol yn y Canllaw Fframwaith Cenedlaethol ar gyfer Presgripsiynu Cymdeithasol Hawdd ei Ddeall.

Rydyn ni hefyd wedi gwneud fideo i helpu i esbonio Presgripsiynu Cymdeithasol.

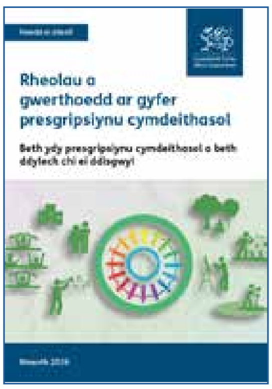
Am y canllaw yma



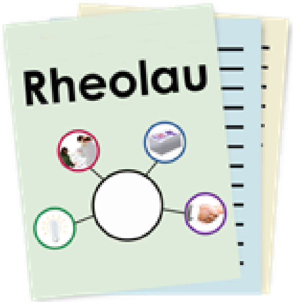
Yn 2023, fe wnaethon ni ysgrifennu'r Fframwaith Cenedlaethol ar gyfer Presgripsiynu Cymdeithasol Cymru.

Mae'r Fframwaith yn cynnwys canllawiau a gwybodaeth ar gyfer **ymarferwyr presgripsiynu cymdeithasol** - Y bobl sy'n eich cysylltu â grwpiau a gwasanaethau i helpu i wella eich iechyd a'ch llesiant.

Rydyn ni eisiau gwneud **presgripsiynu cymdeithasol** yn rhan ddibynadwy o wasanaethau iechyd a gofal.



Mae'r canllaw yma yn rhoi rhagor o wybodaeth, i wneud yn siŵr bod **presgripsiynu cymdeithasol** yn cael ei wneud yn y ffyrdd gorau.



Mae'n meddwl y rheolau a'r gwerthoedd rydyn ni'n disgwyl i **ymarferwyr presgripsiynu cymdeithasol** eu dilyn.

Mae'r rheolau a'r gwerthoedd hefyd ar gyfer pobl sydd yn:

- cynllunio
- rheoli
- ac yn ariannu **presgripsiynu cymdeithasol**.

Maen nhw hefyd yn helpu pawb i ddeall sut olwg sydd ar **bresgripsiynu cymdeithasol** da.

Rheolau ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol

Rheol 1: Dull sy’n canolbwyntio ar y person

Beth mae hyn yn feddwl:

Mae dull sy’n canolbwyntio ar y person yn meddwl y dylai cymorth ganolbwyntio ar beth sy’n bwysig i chi. Fe ddylech chi fod yn rhan o gynllunio eich cefnogaeth.

Enghraifft:

Mae ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol yn cymryd amser i adeiladu ymddiriedaeth, gwrando’n ofalus, a gwneud cynllun gyda chi. Maen nhw’n edrych yn aml i wneud yn siŵr bod y cynllun yn dal i ateb eich anghenion.

Rheol 2: Mynediad teg i bawb

Beth mae hyn yn feddwl:

Fe ddylai gwasanaethau fod yn deg ac yn hawdd i bawb eu defnyddio. Fe ddylen nhw gael gwared ar rwystrau a chynnwys pobl sydd ddim fel arfer yn cael cefnogaeth.

Enghraifft:

Mae gwasanaethau yn estyn allan at bobl sydd angen help ychwanegol. Maen nhw'n cynnig gwahanol ffyrdd o gael cefnogaeth. A rhoi mwy o amser a chefnogaeth i bobl ag anghenion cymhleth.

Rheol 3: Cadw pobl yn ddiogel

Beth mae hyn yn feddwl:

Mae'r holl staff sy'n ymwneud â **phresgripsiynu cymdeithasol** yn gwybod sut i'ch cadw'n ddiogel.

Mae staff yn eich amddiffyn rhag niwed tra hefyd yn eich helpu i wneud eich dewisiadau eich hun. Mae yna reolau clir am beth i'w wneud os oes pryderon.

Enghraifft:

Mae staff yn sylwi ar broblemau'n gynnar. Maen nhw'n rhannu gwybodaeth ddiogelwch bwysig wrth eich cyfeirio at wasanaethau a grwpiau.

Mae staff wedi'u hyfforddi i gadw pobl yn ddiogel. Maen nhw'n gofyn am gymorth ychwanegol os ydy sefyllfa'n rhy ddifrifol iddyn nhw ei thrin ar eu pennau eu hunain.

Rheol 4: Deall trawma ac adeiladu ymddiriedaeth

Trawma ydy pan fydd rhywbeth drwg yn digwydd, ac mae'n gwneud i rywun deimlo'n drist neu'n ofnus am amser hir.

Beth mae hyn yn feddwl:

Mae staff yn deall yr effaith mae **trawma** yn gallu ei gael. Fe ddylai cefnogaeth eich helpu i deimlo'n ddiogel. Fe ddylai barchu eich dewisiadau a'ch profiadau yn y gorffennol.

Enghraifft:

Mae staff yn cymryd pethau'n araf, yn creu mannau tawel ac yn adeiladu perthnasoedd da. Maen nhw'n cynnig gweithgareddau fel teithiau cerdded, celf, neu gefnogaeth.

Rheol 5: Cefnogaeth ym mhob oedran

Beth mae hyn yn feddwl:

Mae pobl yn cael cefnogaeth ar bob cam o fywyd. Mae’r ffocws ar helpu’n gynnar, stopio problemau, a pharchu hawliau plant.

Enghraifft:

Mae plant a theuluoedd yn gallu ymuno â gweithgareddau chwarae, ieuenctid neu deuluol lleol.

Mae oedolion hŷn yn cael eu cefnogi i aros yn egnïol, i gymryd rhan ac i fod yn gysylltiedig yn eu cymunedau.

Rheol 6: Cymorth yn Gymraeg

Beth mae hyn yn feddwl:

Mae pobl yn gallu cael cymorth yn Gymraeg. Mae hyn yn dangos parch a gofal.

Enghraifft:

Mae cymorth yn Gymraeg yn cael ei gynnig o'r cychwyn cyntaf. Mae'r staff yn siarad Cymraeg ac yn rhoi gwybodaeth yn Gymraeg heb ofyn iddyn nhw.

Pethau sy’n sail i bresgripsiynu cymdeithasol

Gofalu am yr amgylchedd: Bod yn ymwybodol o effaith **presgripsiynu cymdeithasol** ar yr amgylchedd a chymryd rhan mewn gweithgareddau sydd wedi eu seilio ar natur. Fel garddio neu grwpiau cerdded.

Staff hyfforddedig: Mae **ymarferwyr presgripsiynu cymdeithasol** yn cael eu hyfforddi a’u cefnogi i roi gofal da.

Arweinyddiaeth dda: Mae arweinwyr yn cysylltu **presgripsiynu cymdeithasol** â gwasanaethau iechyd a chymunedol.

Gweithgareddau lleol: Mae staff yn cynnig gweithgareddau iechyd a llesianr sy'n ateb anghenion lleol. Ac maen nhw'n hawdd i bawb eu defnyddio. Mae hyn yn bwysig er mwyn gwneud i **bresgripsiynu cymdeithasol** weithio yng Nghymru.

Gwaith tîm: Mae timau'n gweithio gyda'i gilydd ac yn rhannu gwybodaeth yn glir. Er enghraifft, mae timau'n defnyddio offer ar-lein ac yn rhoi diweddariadau yn aml.

Gwerthoedd mewn Presgripsiynu Cymdeithasol

Mae cymunedau'n gryfach pan fydd pobl yn:

- teimlo'n ddiogel
- cael eu parchu
- cael eu cefnogi
- yn gallu gwneud dewisiadau.

Mae'r gwerthoedd yma yn helpu pawb i weithio gyda'i gilydd a gwneud penderfyniadau da.

Pobl sydd angen cymorth

Gwerthoedd pwysig

Fe ddylai pobl deimlo eu bod nhw'n cael:

- Parch.
- Dewis.

- Ymddiriedaeth.
- Hyder.

- Staff sy'n deall eich teimladau a'ch barn.
- Preifatrwydd.

Mae'n bwysig eich bod chi yn:

- Teimlo eich bod yn cael eich clywed ac yn cael eich cefnogi.
- Cael yr help cywir a bod yn rhan o'i gynllunio.

- Teimlo'n well ac yn gallu cael help yn eich cymuned.
- Cael eu trin fel partner yn eich gofal.

- Cael gwybodaeth glir a pharchus.
- Gallu rhoi syniadau ac adborth.

- Dim addo gormod i chi.

Ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol

Dyma'r person sy'n eich cysylltu â grwpiau a gwasanaethau i helpu i wella eich iechyd a'ch llesiant.

Gwerthoedd pwysig

Fe ddylai ymarferwyr presgripsiynu cymdeithasol fod yn:

- Dangos parch
- Bod yn onest
- Bod yn ofalgar
- Bod yn hyblyg
- Bod yn greadigol
- Gwaith tîm
- Cefnogi'r gymuned.

Fe ddylai ymarferwyr presgripsiynu cymdeithasol:

- Gwneud atgyfeiriadau sy’n cyd-fynd â’ch anghenion a’ch sefyllfa. Atgyfeiriad ydy pan fydd rhywun yn eich anfon at wasanaeth neu berson arall i gael yr help rydych chi ei angen.

- Gweithio’n dda gyda grwpiau cymunedol a gwerthfawrogi eu gwaith.

- Dilyn y rheolau.

- Cefnogi adnoddau cymunedol trwy weithio gyda’i gilydd.

- Cyfathrebu’n glir ac yn ofalus.

Asedau cymunedol

Mae hyn yn rhywbeth yn eich ardal leol sydd yn gallu helpu pobl i gadw’n iach ac yn hapus.

Maen nhw’n gallu bod yn:

- **Lleoedd** – fel canolfannau cymunedol, parciau, llyfrgelloedd, neu glybiau chwaraeon.

- **Pobl** – fel gwirfoddolwyr, gweithwyr cymorth, neu arweinwyr grŵp.

- **Gweithgareddau neu Wasanaethau** – fel clybiau hobi, grwpiau ymarfer corff, celfyddydau, neu raglenni llesiant.

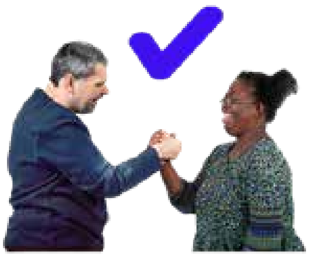
Gwerthoedd pwysig:

Fe ddylai asedau'r gymuned:

- Gweithio mewn ffyrdd agored a chlir

- Cynnwys pawb

- Bod yn hyblyg



- Bod yn deg

- Gweithio'n dda gydag eraill

- Bod yn drefnus a rhedeg yn dda.

Sut mae hyn yn edrych:

- Darparu cymorth sy’n ateb anghenion y gymuned.

- Gwrando ar adborth a gwneud newidiadau pan mae angen.

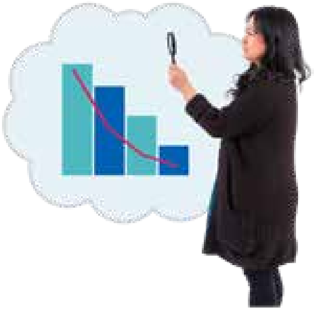
- Gweithio gyda phartneriaid a chadw rolau clir.

- Dweud yn glir beth mae’n gallu ei wneud a dim yn gallu ei wneud.

- Gweithio gyda phartneriaid i helpu’r gymuned a gofyn am help os oes angen.

Edrych i weld os ydy presgripsiynu cymdeithasol yn gweithio'n dda

Rydyn ni'n gallu gwneud hyn drwy:



Cadw cofnodion clir a defnyddio'r wybodaeth sydd yn cael ei chasglu i wneud gwasanaethau yn well. Gwneud penderfyniadau wedi eu seilio ar beth sydd ei angen.

Yn 2025, fe wnaeth ymchwil ddangos sut y dylai sefydliadau sy'n ymwneud â rhagnodi cymdeithasol gasglu gwybodaeth.

Mae'n dweud ein bod yn gallu edrych i weld os ydy presgripsiynu cymdeithasol yn helpu pobl trwy ddefnyddio 3 cwestiwn syml:

- Faint sydd wedi cael ei wneud?
- Pa mor dda mae wedi cael ei wneud?
- A oedd yn helpu pobl?

Defnyddio offer: Edrych ar lesiant, iechyd a hyder pobl trwy ddefnyddio offer fel:

- Graddfa Llesiant Meddwl Warwick-Caeredin
- 4 Mesur Y Swyddfa Ystadegau Gwladol
- Mesur Ysgogiad Cleifion

Dilyniant: Gweld sut mae cymorth yn helpu pobl yn y tymor hir.

Casglu straeon: Gwrando ar brofiadau ac adborth pobl. I ddangos sut mae **presgripsiynu cymdeithasol** yn helpu pobl.

Rhannu canlyniadau: Dangos beth oedd yn gweithio gan ddefnyddio fideos, arolygon, neu adroddiadau.

Dathlu llwyddiant: Siarad am waith pobl a dangos faint o bobl sydd wedi cael eu helpu.

Photosymbols®
Publisher Licence 403527247