CYHOEDDIAD, DOGFENNU

Fframwaith cenedlaethol ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol

Disgrifiad o bresgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru a chynllun ar gyfer ei ddarparu ledled y wlad.

Cyhoeddwyd gyntaf: 19 Ionawr 2024

Diweddarwyd ddiwethaf: 19 Ionawr 2024

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-cenedlaethol-ar-gyfer-presgripsiynu-cymdeithasol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Cynnwys

Gwybodaeth am y ddogfen hon

Rhagair gan y Dirprwy Weinidog Iechyd Meddwl a Llesiant

1. Cyflwyniad a chefndir

2. Y cyd-destun

3. Presgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru

4. Y model presgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru

5. Y fframwaith cenedlaethol ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol

Atodiad A: rhestr o aelodau'r grŵp gorchwyl a gorffen

Atodiad B: cyfeiriadau

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-cenedlaethol-ar-gyfer-presgripsiynu-cymdeithasol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Gwybodaeth am y ddogfen hon

Mae’r ddogfen hon yn egluro ymrwymiad rhaglen lywodraethu Llywodraeth Cymru i greu fframwaith cenedlaethol ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol. Cafodd ei datblygu yn dilyn cyfnod o ymgysylltu â dros 1,000 o randdeiliaid ac mae’n ymateb i’n hymgynghoriad a oedd yn ystyried nifer o themâu allweddol.

Mae wedi’i threfnu’n 5 rhan wahanol.

Adran 1: cyflwyniad a chefndir

Mae’r adran hon yn rhoi diffiniad o bresgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru, yn archwilio manteision posibl presgripsiynu cymdeithasol ac yn crynhoi’r sylfaen dystiolaeth sydd ar gael.

Adran 2: cyd-destun

Mae’r adran hon yn rhoi’r cyd-destun deddfwriaethol a strategol ar gyfer 'Y fframwaith cenedlaethol ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru', yn rhoi gwybodaeth am y camau y gall pobl eu cymryd i gefnogi eu hiechyd a’u llesiant, ac yn gosod presgripsiynu cymdeithasol oddi mewn i’r sbectrwm cymorth sydd ei angen i alluogi pobl i weithredu.

Adran 3: datblygu presgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru

Mae’r adran hon yn disgrifio sut mae presgripsiynu cymdeithasol wedi tyfu ledled Cymru yn ystod y blynyddoedd diwethaf ac yn tynnu sylw at ddarnau allweddol o waith ymchwil. Hefyd, mae’n egluro’r sefyllfa bresennol yng Nghymru a’r broses

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-cenedlaethol-ar-gyfer-presgripsiynu-cymdeithasol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

o ddatblygu’r fframwaith cenedlaethol.

Adran 4: y model presgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru

Mae’r adran hon yn egluro beth yw’r model presgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru.

Adran 5: 'Y fframwaith cenedlaethol ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol'

Mae’r adran hon yn egluro amcanion craidd y fframwaith a’i themâu trawsbynciol, a’r canllawiau a’r adnoddau sy’n ei gefnogi. Hefyd, mae’n egluro sut y byddwn yn mynd ati i ddatblygu a gweithredu’r fframwaith yn y dyfodol.

Rhagair gan y Dirprwy Weinidog Iechyd Meddwl a Llesiant

> “ Gall pob un ohonom wneud pethau i wella ein hiechyd a’n llesiant, ac mae llawer o bobl eisoes yn gallu defnyddio’r holl adnoddau ardderchog sydd gennym yn ein cymunedau.
>
> Fodd bynnag, gall hyn fod yn anodd i rai pobl, ac mae presgripsiynu cymdeithasol yn gallu bod o gymorth yn y cyswllt hwn. Dyna pam rwy’n falch iawn o gyflwyno ein cynlluniau i greu fframwaith cenedlaethol ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol.
>
> Mae presgripsiynu cymdeithasol yn derm cyffredinol sy’n disgrifio dull

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-cenedlaethol-ar-gyfer-presgripsiynu-cymdeithasol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

person ganolog o gysylltu pobl ag asedau cymunedol lleol. Mae'n gallu helpu i rymuso unigolion i ddeall eu hanghenion, eu cryfderau a'u hasedau personol eu hunain ac i gysylltu â'u cymunedau i gael cymorth ar gyfer eu hiechyd a'u llesiant personol.

Nid yw presgripsiynu cymdeithasol yn rhywbeth newydd yng Nghymru. Mae'r egwyddorion yn rhan greiddiol o waith Llywodraeth Cymru i rymuso pobl a chymunedau trwy ddatblygu fframwaith cenedlaethol, sy'n un o ymrwymiadau allweddol y rhaglen lywodraethu.

Mae ein Cronfa Integreiddio Rhanbarthol Iechyd a Gofal Cymdeithasol yn darparu cymorth uniongyrchol i ddatblygu a darparu gofal integredig sy'n cynnwys buddsoddiad uniongyrchol mewn presgripsiynu cymdeithasol.

Yn 2022, cynhaliwyd ymarfer ymgynghori i ofyn am farn ar sut i ddarparu presgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru. Daeth dros 190 o ymatebion i law, ac mae'r adborth gan sefydliadau ac unigolion wedi bod yn hynod werthfawr ac wedi cael dylanwad uniongyrchol ar ddatblygu'r fframwaith cenedlaethol.

Hoffwn fanteisio ar y cyfle hwn i ddiolch i'r nifer mawr o unigolion a sefydliadau a ymatebodd i'r ymarfer ymgynghori ac a weithiodd gyda ni i greu ein cynlluniau. Hoffwn ddiolch yn arbennig i aelodau fy ngrŵp gorchwyl a gorffen.

Mae ymyriadau presgripsiynu cymdeithasol wedi datblygu mewn ffordd organig ledled Cymru, ac mae darparwyr unigol dan gontract, clystyrau ym maes iechyd a gofal, y trydydd sector a sefydliadau statudol wedi datblygu modelau cyflenwi gwahanol.

Croesewir y dull gweithredu hwn gan fod angen darparu gwasanaethau i ddiwallu anghenion y boblogaeth leol. Fodd bynnag, mae'r ymarfer

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-cenedlaethol-ar-gyfer-presgripsiynu-cymdeithasol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

> ymgynghori wedi datgelu diffyg safoni a chysondeb wrth weithredu yn y maes. Mae hyn wedi arwain at ddryswch ynglŷn â manteision presgripsiynu cymdeithasol ymhlith y cyhoedd ac i'r gweithlu sy'n ei ddarparu neu sy'n dod i gysylltiad ag ef. Mae hyn hefyd wedi amharu ar y cyfathrebu rhwng sectorau, gweithwyr proffesiynol a'r cyhoedd.
>
> Er mwyn rhoi sicrwydd ynglŷn â chysondeb ac ansawdd y ddarpariaeth ledled Cymru, ac ymateb i'r materion a godwyd fel rhan o'r ymarfer ymgynghori, mae'r fframwaith cenedlaethol yn amlinellu'r model a ffefrir ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru, yn helpu i ddatblygu dealltwriaeth gyffredin o'r iaith a ddefnyddir i ddisgrifio presgripsiynu cymdeithasol, ac yn ceisio sicrhau bod y ddarpariaeth yn gyson ym mhob lleoliad. Nid ei fwriad yw pennu sut mae gwasanaethau presgripsiynu cymdeithasol yn cael eu darparu mewn cymunedau gwahanol, ond yn hytrach bydd yn helpu i ddatblygu ei dwf trwy gyflwyno safonau effeithiol o ansawdd uchel ar draws system gydgysylltiedig. ”

Lynne Neagle AS, Dirprwy Weinidog Iechyd Meddwl a Llesiant.

1. Cyflwyniad a chefndir

1.1 Beth yw presgripsiynu cymdeithasol?

Mae presgripsiynu cymdeithasol yn derm cyffredinol sy'n disgrifio dull person ganolog o gysylltu pobl ag asedau cymunedol lleol. Mae asedau cymunedol yn cynnwys grwpiau, ymyriadau a gwasanaethau cymunedol y gellid eu darparu ar-lein neu wyneb yn wyneb, yn ogystal ag adeiladau, tir neu hyd yn oed unigolyn mewn cymuned.

Mae presgripsiynu cymdeithasol yn ddull o gysylltu pobl o bob oedran a chefndir

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-cenedlaethol-ar-gyfer-presgripsiynu-cymdeithasol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

â'u cymuned er mwyn rheoli eu hiechyd a'u llesiant yn well. Gall helpu i rymuso unigolion i ddeall eu hanghenion, eu cryfderau, a'u hasedau personol eu hunain a chysylltu â'u cymunedau eu hunain i gael cymorth ar gyfer eu hiechyd a'u llesiant.

Er mwyn helpu i egluro presgripsiynu cymdeithasol, mae dyfyniadau o astudiaethau achos a gasglwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi'u cynnwys yn y ddogfen hon drwyddi draw.

1.2 Pam mae presgripsiynu cymdeithasol yn bwysig?

Mae disgwyliadau'n uchel ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol gan ei fod yn cael ei ystyried yn un o'r atebion i wneud y canlynol:

- gwella iechyd a llesiant unigolion
- lleihau anghydraddoldebau
- lliniaru effaith penderfynyddion cymdeithasol ar iechyd
- helpu i adfer o effeithiau andwyol COVID-19 [troednodyn 1]

Er bod manteision presgripsiynu cymdeithasol yn eang, mae agweddau a nodir yn aml yn cynnwys gwella llesiant corfforol, meddyliol a chymdeithasol. Mae hyn yn cynnwys agweddau ar iechyd seicogymdeithasol [troednodyn 2], ffordd o fyw a mathau o ymddygiad iach, ymgysylltu cymdeithasol, ac unigolion yn rheoli eu cyflyrau hirdymor eu hunaini [troednodyn 3].

Yn wir, mae'n bosibl y bydd cysylltu pobl â'u cymuned yn arwain at amrywiaeth eang o fanteision. Er enghraifft, rydym yn gwybod bod pobl sy'n unig neu wedi'u hynysu'n gymdeithasol mewn mwy o berygl o fod yn anweithgar, o gael clefyd y galon, strôc a phwysedd gwaed uchel, ac o farw cyn pryd. Hefyd, maen nhw'n fwy tebygol o brofi iselder, hunan-barch isel, problemau cysgu ac ymateb cynyddol i straen.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-cenedlaethol-ar-gyfer-presgripsiynu-cymdeithasol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Mae cysylltiad rhwng iechyd a llesiant a chyflogadwyedd hefyd. Gall presgripsiynu cymdeithasol helpu pobl i sicrhau cyflogaeth trwy greu cyfleoedd i wella iechyd a llesiant; gwella sgiliau, hyder a rhwydweithio; a rhoi cymorth uniongyrchol i bobl i gael mynediad at gyfleoedd gwirfoddoli a sefydliadau sy'n gallu eu helpu i gwblhau prosesau ymgeisio am swyddi. Yn yr un modd, mae'n gallu cysylltu pobl ag asedau cymunedol sy'n cynnig cyngor ariannol a thai i helpu i leddfu pryderon ariannol.

Person sydd wedi profi pryderon ariannol ac iechyd meddwl:

> “ Dechreuodd hyn gyda pharsel bwyd: fe ddanfonwyd hwnnw ar unwaith. Fe wnaethon nhw ofyn ychydig mwy am fy sefyllfa a rhoi'r daflen i mi. Esboniais am fy sefyllfa o ran ble roeddwn i'n byw...Fe wnaethon nhw ofyn os oeddwn i angen dillad neu unrhyw beth felly. Roedden nhw'n barod iawn i helpu. ”

Gall helpu i gryfhau cysylltedd a chydlyniant cymunedol arwain at fanteision i'r gymuned ehangach, sy'n un o ffactorau allweddol ein gweledigaeth **Cymru garedig** “i fod yn genedl ystyriol a gofalgar sy'n dod ynghyd i ddatblygu dulliau tosturiol i gefnogi iechyd a lles pobl”. Hefyd, mae ein **fframwaith trawma** yn dadlau o blaid dull cymdeithasol sy'n deall, yn atal ac yn cefnogi effeithiau trawma ac adfyd.

Hefyd, gallai greu cysylltiad mwy ystyrlon i bobl â byd natur a'u helpu i werthfawrogi cyfraniad diwylliant at gefnogi eu llesiant, gan wneud iddynt werthfawrogi asedau cymunedol hyd yn oed yn fwy. Yn yr un modd, mae manteisio ar gyfleoedd i fod yn gorfforol egnïol yn arwain at fanteision lluosog i iechyd corfforol a lles meddyliol, a gallai ddarparu cyfleoedd ar gyfer cydlyniant cymunedol cryfach.

Rheolwr Prosiect Awyr Agored Ased Cymunedol, Gwynedd:

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-cenedlaethol-ar-gyfer-presgripsiynu-cymdeithasol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

> Mae gennym ni grŵp cerdded, ac mae yna un boi nad oedd yn credu y gallai gerdded, gan ei fod dim ond yn cerdded ychydig bach ar y tro. Mae'r ddynes sy'n cynnal y rhaglen hon yn wych, ac mae hi wedi bod yn ei annog trwy fod yn chwareus. Nawr mae'n cerdded milltir neu ddwy bob tro y mae'n mynd allan, ac mae ef a'r ffrindiau y mae wedi cyfarfod â nhw trwy'r rhaglen hon wedi dechrau grŵp cerdded.

Yn ogystal, gall presgripsiynu cymdeithasol gyflwyno llwybr sefydledig i unigolion nad ydynt yn defnyddio gwasanaethau prif ffrwd, o bosibl, neu sy'n wynebu stigma o ran ailymuno â'r gymuned, er enghraifft rhai â hanes o ddigartrefedd neu gamddefnyddio sylweddau. Mae ailgyflwyno pobl sy'n perthyn i grwpiau sydd wedi'u stigmateiddio yn codi ymwybyddiaeth o adferiad hefyd, a gallai leihau'r rhagdybiaethau negyddol am bobl sydd â phroblemau camddefnyddio sylweddau neu iechyd meddwl.

1.3 Y sylfaen dystiolaeth bresennol ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol

O gofio bod amcangyfrifon yn dangos bod tua 20% o gleifion yn ymgynghori â'u meddyg teulu am yr hyn sy'n broblem gymdeithasol yn bennaf [troednodyn 4], mae'r potensial i bresgripsiynu cymdeithasol leihau'r effaith ar wasanaethau rheng flaen yn amlwg os yw llwybrau amgen ar gael yn haws ac yn ehangach.

Mae tystiolaeth amrywiol o blaid presgripsiynu cymdeithasol, gan gynnwys:

- presgripisynu cymdeithasol yn lleihau nifer yr ymweliadau â meddygfeydd teulu 15% i 28% [troednodyn 5]
- gostyngiad o 28% ar gyfartaledd yn y galw am wasanaethau meddygon teulu yn dilyn atgyfeiriad presgripsiynu cymdeithasol [troednodyn 6]
- y canlyniadau'n amrywio o ostyngiad o 2% [troednodyn 7] i 70% [troednodyn 8] mewn ymweliadau diangen â meddyg teulu

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-cenedlaethol-ar-gyfer-presgripsiynu-cymdeithasol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

- pobl yn defnyddio meddygfeydd yn llai aml, gyda gostyngiad o 25% mewn apwyntiadau [troednodyn 9]

At hynny, roedd canlyniadau gwerthusiad o gynllun peilot presgripsiynu cymdeithasol Rotherham yn dangos tuedd gyffredinol i ddefnydd llai o adnoddau ysbytai cyn ac ar ôl presgripsiynu cymdeithasol. Roedd y rhain yn cynnwys: cymaint ag 21% yn llai o dderbyniadau cleifion mewnol a gostyngiad o gymaint ag 20% yn nifer y cleifion damweiniau ac achosion brys [troednodyn 10].

Mae'r dystiolaeth yn amrywio cymaint oherwydd bod effaith presgripsiynu cymdeithasol yn dibynnu ar y math o fodel a ddefnyddir, yr ymarferwyr presgripsiynu cymdeithasol a'u cefndir, y lleoliad, a'r asedau sydd ar gael yn y gymuned [troednodyn 11].

Mae canllawiau'r Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal ar reoli cleifion â dau neu fwy o gyflyrau cronig yn pwysleisio pwysigrwydd triniaethau nad ydynt yn rhai ffarmacolegol, a phwysigrwydd cymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol [troednodyn 12]. Canfu adolygiad systematig o 40 astudiaeth o bresgripsiynu cymdeithasol a gynhaliwyd yn y DU fod cyfranogwyr ac atgyfeirwyr wedi cofnodi manteision amrywiol.

Mae'r rhain yn cynnwys:

- cynnydd mewn hunan-barch a hyder
- ymdeimlad o hunanreolaeth a grymuso; gwelliannau mewn llesiant seicolegol neu feddyliol
- lefelau is o orbryder neu iselder [troednodyn 13]

Nododd adolygiad o 24 o astudiaethau fod rhanddeiliaid fel meddygon teulu a chleifion yn credu bod presgripsiynu cymdeithasol yn gwella lles meddyliol cleifion ac yn lleihau eu defnydd o'r gwasanaeth iechyd, er mai prin yw'r dystiolaeth feintiol i gefnogi hyn [troednodyn 14]. Dangosodd astudiaeth o 342 o gyfranogwyr mewn cynllun presgripsiynu cymdeithasol yng ngogledd Lloegr fod

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-cenedlaethol-ar-gyfer-presgripsiynu-cymdeithasol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

llesiant wedi gwella a bod lefelau iechyd a chysylltedd cymdeithasol yn well [troednodyn 15]. Hefyd, gwelwyd lefelau is o unigrwydd mewn gwerthusiad o wasanaeth presgripsiynu cymdeithasol a ddarperir gan y Groes Goch Brydeinig yn y DU, gyda 72% o'r cyfranogwyr yn dweud eu bod yn teimlo'n llai unig ar ôl cael cymorth [troednodyn 16].

Fel rhan o gynlluniau Cymdeithas Feddygol Prydain i sicrhau bod meddygaeth deulu'n **garbon niwtral** o fewn 10 mlynedd, nodir bod gan bresgripsiynu cymdeithasol y potensial i wella iechyd a llesiant cleifion yn ogystal â lleihau nifer y bobl sy'n mynd i feddygfeydd ac yn defnyddio'r GIG yn ehangach.

Hefyd, mae tystiolaeth gynyddol yn dangos bod ymgymryd â gweithgareddau sy'n seiliedig ar natur yn gallu arwain at fanteision lluosog ar gyfer iechyd a llesiant [troednodyn 17]. Dangosodd adolygiad systematig o 143 o astudiaethau fod 'dod i gysylltiad â mannau gwyrdd' yn gysylltiedig ag amrywiaeth eang o fanteision iechyd. Mae'r rhain yn cynnwys: gostyngiadau ystadegol arwyddocaol mewn pwysedd gwaed diastolig, cortisol y poer a chyfradd y galon, a gostyngiadau ystadegol arwyddocaol yn nifer yr achosion o ddiabetes, marwolaethau o bob achos a rhai cardiofasgwlaidd [troednodyn 18]. Mae sylfaen dystiolaeth sy'n dod i'r amlwg yn dangos bod cysylltu ag eraill ym myd natur yn gallu cynyddu teimladau o gysylltedd ag eraill a gostwng lefelau straen cyfranogwyr [troednodyn 19]. Er na wyddom sut yn union y gall cyswllt â byd natur arwain at welliannau iechyd, gall ffactorau posibl gynnwys: ansawdd aer, gweithgarwch corfforol, cydlyniant cymdeithasol a lleihau straen [troednodyn 20].

Mae'r rhan fwyaf o'r sylfaen dystiolaeth ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol hyd yma yn canolbwyntio ar yr effaith ar y system iechyd, er bod manteision posibl i sawl rhan o gymdeithas. Fel rhan o waith monitro a gwerthuso effaith y fframwaith cenedlaethol ar gyfer presgripsiynu cenedlaethol, y bwriad yw datblygu sylfaen dystiolaeth ehangach na'r hyn sy'n bodoli ar hyn o bryd.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-cenedlaethol-ar-gyfer-presgripsiynu-cymdeithasol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am **hawlfraint**.

2. Y cyd-destun

2.1 Y cyd-destun deddfwriaethol a strategol

Mae egwyddorion presgripsiynu cymdeithasol, megis mabwysiadu dull ataliol cynnar o wella iechyd a llesiant pobl, mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd a chryfhau cydlyniant cymunedol, yn cyd-fynd â **Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014**, **Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015**, a'n cynllun hirdymor ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol **Cymru iachach**.

Mae'n rhan annatod o'r hyn y mae Llywodraeth Cymru yn ei wneud i rymuso pobl a chymunedau, er enghraifft y **fframwaith clinigol cenedlaethol**, **y chwe nod ar gyfer gofal brys a gofal mewn argyfwng**, '**Law yn llaw at iechyd meddwl**', neu '**cysylltu cymunedau**' ein strategaeth i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd.

Mae ein **rhaglen lywodraethu 2021 i 2026** yn cynnwys ymrwymiad i gyflwyno fframwaith Cymru gyfan ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol er mwyn mynd i'r afael â theimladau ynysig, ac mae'n cydnabod y potensial eang ar gyfer llawer mwy o fanteision iechyd a llesiant y tu hwnt i fynd i'r afael â theimladau ynysig

2.2 Ffactorau sy'n dylanwadu ar ein llesiant

Mae atal afiechyd a hyrwyddo llesiant da yn hanfodol bwysig. Gall y ffactorau sy'n dylanwadu ar ein llesiant corfforol, cymdeithasol a meddyliol fod yn gymhleth. Fodd bynnag, rydym yn gwybod o'r sylfaen dystiolaeth [**troednodyn 21**] bod yna weithgareddau y gallwn eu gwneud i ddiogelu a gwella ein llesiant er mwyn ein helpu i ymdopi yn ystod cyfnodau anodd a ffynnu pan fydd pethau'n dda.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-cenedlaethol-ar-gyfer-presgripsiynu-cymdeithasol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Bydd y gweithgareddau y mae pobl yn eu gwneud yn unigryw i bob unigolyn, ond mae rhai themâu cyffredin gan gynnwys:

- cysylltu â phobl a datblygu perthynas ag eraill ar sail ymddiriedaeth
- symud mwy a bod yn gorfforol egnïol
- canfod dulliau o fod yn greadigol
- ymgysylltu â byd natur, diwylliant a threftadaeth
- dysgu rhywbeth newydd neu neilltuo amser ar gyfer hobïau
- helpu eraill a gwirfoddoli
- creu amser i ymlacio ac, i fabanod, plant a phobl ifanc, amser i chwarae [troednodyn 22]
- cwsg o ansawdd da

Wrth reswm, bydd ein gallu i fanteisio ar y ffactorau a'r adnoddau amddiffynnol hyn yn amrywio yn ôl cyd-destun ac amgylchiadau.

Gall llawer o'r gweithgareddau hyn fod yn gydgysylltiedig, er enghraifft, gall ymaelodi â grŵp cerdded awyr agored lleol ein helpu i deimlo'n rhan o gymuned yn ogystal â rhoi cyfle i ni gael ymarfer corff a chyfle i ymgysylltu â byd natur. Yn aml, rydym yn cysylltu â phobl sydd â diddordebau a phrofiadau tebyg, felly mae cymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n rhoi pleser i ni fel rhan o grŵp yn gallu ein helpu i greu cysylltiadau cymdeithasol. Hefyd, mae'n gallu ein helpu i gyfarfod â phobl newydd a phobl â phrofiadau gwahanol, gan helpu i feithrin ymdeimlad ehangach o gymuned.

Yn ogystal, mae cymryd rhan mewn gweithgareddau yn unigol, yn enwedig rhai sy'n ein helpu i gyflawni ymdeimlad o "lif" (lle rydym yn mwynhau gweithgaredd cymaint nes ein bod yn colli synnwyr o amser), yn gallu ein helpu i reoleiddio ein hemosiynau.

Dylid galluogi pobl i ofyn am gyngor a chymorth ar gyfer pryderon penodol, er enghraifft, profedigaeth, pryderon ariannol, cyfrifoldebau gofalu neu bryderon tai.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-cenedlaethol-ar-gyfer-presgripsiynu-cymdeithasol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Mae llawer o asedau cymunedol ar gael a allai helpu i hybu iechyd a llesiant ledled Cymru. Er enghraifft, mewn llyfrgelloedd, canolfannau cymunedol, canolfannau iechyd a gofal, clybiau chwaraeon a chanolfannau hamdden, grwpiau celf a diwylliannol. Fodd bynnag, mae'n bosibl na fydd pobl yn gwybod sut i ganfod a chymryd rhan mewn gweithgareddau, efallai na fydd yr hyder ganddynt i gymryd rhan, neu efallai y bydd ffiniau daearyddol neu gorfforol yn eu hatal. Rydym eisiau herio hyn a sicrhau bod gan bawb fynediad at asedau cymunedol. Mae presgripsiynu cymdeithasol yn adnodd allweddol i alluogi hyn.

2.3 Grymuso pobl i gymryd camau i gefnogi eu hiechyd a'u llesiant eu hunain

Yn aml, bydd gan bobl yr hyder a'r gallu i ganfod cyfleoedd a gweithredu eu hunain er mwyn cefnogi eu hiechyd a'u llesiant. Neu mae'n bosibl y bydd aelodau'r teulu a ffrindiau'n eu hannog i wneud hynny.

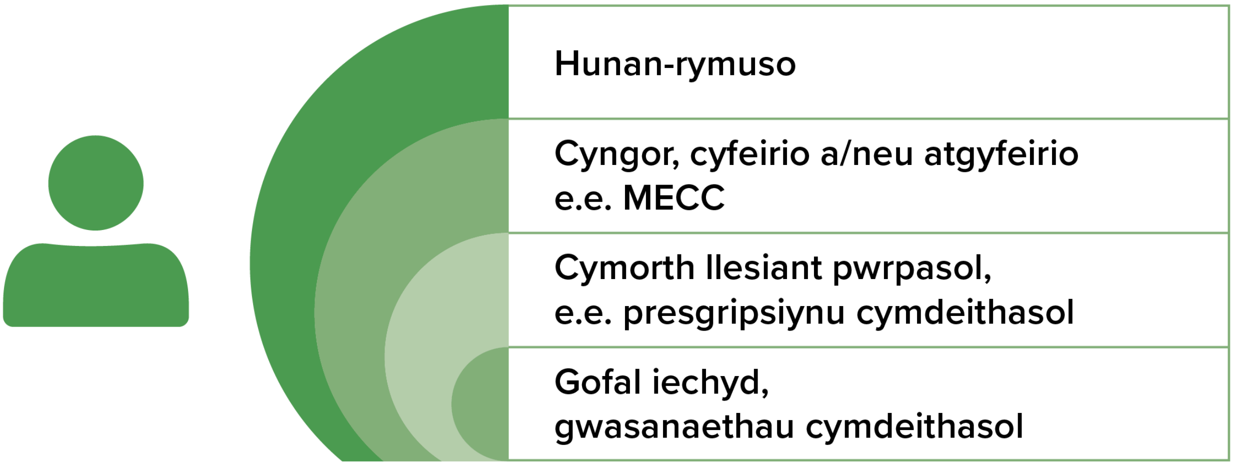
Fodd bynnag, er bod modd grymuso pobl i gael mynediad uniongyrchol at asedau cymunedol i gefnogi eu hiechyd a'u llesiant, ac y dylid gwneud hynny, cydnabyddir bod angen sbectrwm o gymorth i sicrhau newid ymddygiad effeithiol fel bod pobl yn gallu cymryd rhan mewn gweithgareddau a derbyn yr ymyriadau neu wasanaethau sydd eu hangen arnynt. Dangosir hyn yn y diagram isod (ffigur 1). Bydd lefel y cymorth sydd ei angen ar unigolyn yn amrywio gydol ei oes a bydd yn dibynnu ar amgylchiadau pobl, ac mae sut rydym yn trin pobl sy'n chwilio am gymorth yn hollbwysig.

Ffigur 1.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-cenedlaethol-ar-gyfer-presgripsiynu-cymdeithasol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am **hawlfraint**.



Fel y dangosir yn y diagram, yn aml mae pobl yn cael eu cymell i weithredu ar ôl dod i gysylltiad â gweithiwr iechyd proffesiynol neu weithiwr proffesiynol arall sy'n darparu cyngor, neu'n cyfeirio neu'n atgyfeirio'r unigolyn at ased cymunedol penodol a allai fod yn fuddiol.

'**Mae 'gwneud i bob cyswllt gyfrif''** [troednodyn 23] yn ddull o newid ymddygiad sy'n defnyddio'r miliynau o ryngweithiadau bob dydd rhwng sefydliadau a unigolion a phobl eraill er mwyn eu cynorthwyo i wneud newidiadau cadarnhaol i'w hiechyd a'u llesiant corfforol a meddyliol.

Mewn amgylchiadau eraill, mae angen cymorth llesiant pwrpasol er mwyn hwyluso newid ymddygiad er enghraifft rhaglenni rhoi'r gorau i ysmygu **helpa fi i stopio** [troednodyn 24] gan hwyluso trafodaeth fanylach o lawer rhwng yr unigolyn a'r gweithiwr proffesiynol. Fel y dengys y model ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol yn **adran 4**, mae presgripsiynu cymdeithasol yn cynnwys amser penodol ar gyfer trafodaeth fanwl hefyd i ddeall 'yr hyn sy'n bwysig' i unigolyn a datblygu cynllun gweithredu person ganolog.

Yn olaf, os oes gan bobl anghenion clinigol neu ofal cymdeithasol mwy cymhleth, cydnabyddir y gall fod angen eu diwallu drwy wasanaethau gofal

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-cenedlaethol-ar-gyfer-presgripsiynu-cymdeithasol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

iechyd neu ofal cymdeithasol statudol, er enghraifft gwasanaeth camddefnyddio sylweddau.

3. Presgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru

3.1 Presgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru

Mae presgripsiynu cymdeithasol wedi tyfu mewn ffordd organig ledled Cymru, ac mae ymwybyddiaeth a gweithredu wedi cynyddu dros amser.

Mae'r isod yn dangos datblygiad presgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru.

2016: Ymrwymiad y rhaglen lywodraethu i gyflwyno cynlluniau peilot presgripsiynu cymdeithasol iechyd meddwl.
2017: Dadl lawn yn y Senedd am bresgripsiynu cymdeithasol.
2017: Cyhoeddi map tystiolaeth a chrynodeb o'r naratif.
2018: Lansio Rhwydwaith Ymchwil Presgripsiynu Cymdeithasol Cymru.
2018: Cyhoeddi Presgripsiynu Cymdeithasol yng Nghymru.
2019: Cysylltu cymunedau, strategaeth ar gyfer unigrwydd ac ynysigrwydd sy'n cynnwys camau gweithredu cenedlaethol ar bresgripsiynu cymdeithasol.
2020: Y rhwydwaith ymchwil yn troi'n Ysgol Ymchwil Rhagnodi Cymdeithasol Cymru (WSSPR).
2021: Ymrwymiad y rhaglen lywodraethu i ddatblygu fframwaith cenedlaethol ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol.
2021: Cyhoeddi papur briffio ymchwil Senedd Cymru.
2021: Cyhoeddi 'Deall presgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru'.
2022 Cyhoeddi papur rhyngwyneb presgripsiynu cymdeithasol.
2022 Lansio ymarfer ymgynghori ar y fframwaith cenedlaethol ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol.
2023 Cyhoeddi'r fframwaith cenedlaethol ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol ynghyd â fideo esboniadol, geirfa, fframwaith cymhwysedd.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-cenedlaethol-ar-gyfer-presgripsiynu-cymdeithasol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

2024 ymlaen: bydd elfennau eraill y fframwaith yn cael eu cyhoeddi a bydd y broses o gyflwyno'r fframwaith yn cael ei monitro.

3.2 Adroddiadau y cyfeirir atynt yn yr amserlen

Yn 2017, cyhoeddodd Gwasanaeth Tystiolaeth Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru'r **map tystiolaeth a'r crynodeb naratif ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol**.

Fe wnaeth adroddiad a gyhoeddwyd yn 2018 gan Ganolfan Gofal Sylfaenol Iechyd Cyhoeddus Cymru ar '**Bresgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru**' fapio'r cynnydd sy'n cael ei wneud wrth ddatblygu gwasanaethau presgripsiynu cymdeithasol ar draws ardaloedd byrddau iechyd.

Cyhoeddwyd '**Deall rhagnodi cymdeithasol yng Nghymru: astudiaeth dulliau cymysg**' yn 2021. Nod yr astudiaeth a gwblhawyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru, Prifysgol De Cymru, Data Cymru ac Ysgol Ymchwil Rhagnodi Cymdeithasol Cymru oedd amlinellu'r llinell sylfaen i ddatblygu fframwaith cenedlaethol, gan gynnwys dealltwriaeth o'r rhyngweithio rhwng defnyddwyr gwasanaethau a phrosiectau presgripsiynu cymdeithasol, y gweithlu presgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru, ac effaith pandemig COVID-19.

Cyhoeddwyd **papur briffio ymchwil y Senedd** yn ymwneud â phresgripsiynu cymdeithasol yn 2021 a oedd yn archwilio ystyr presgripsiynu cymdeithasol, sut y caiff ei ddefnyddio a'i gyfraniad posibl at wella canlyniadau iechyd.

Mae papur '**Rhyngwynebau presgripsiynu Cymdeithasol (2022)**' a gyhoeddwyd gan Ganolfan Gofal Sylfaenol Iechyd Cyhoeddus Cymru yn amlinellu'r hyn sy'n debyg a'r hyn sy'n wahanol rhwng gwasanaethau iechyd corfforol ac iechyd meddwl; gweithgareddau llesiant ac asedau cymunedol; a phresgripsiynu cymdeithasol. Mae'r model rhyngwynebau presgripsiynu cymdeithasol yn adlewyrchu'r ffaith fod pobl yn ymgysylltu â'r gwasanaethau a'r

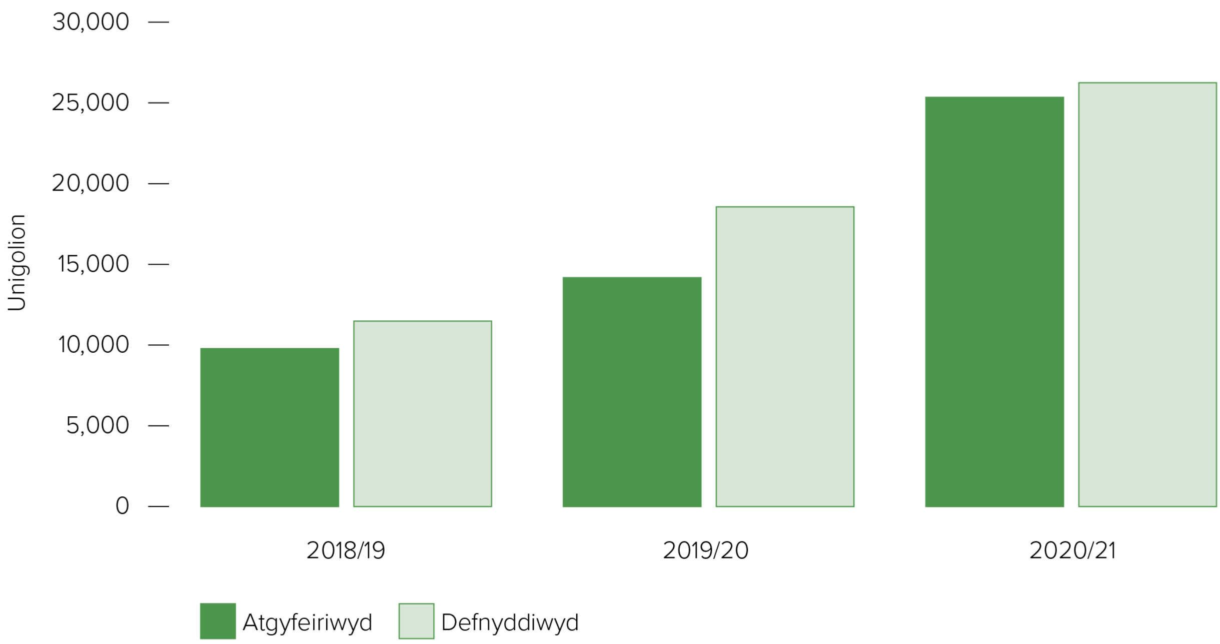
Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-cenedlaethol-ar-gyfer-presgripsiynu-cymdeithasol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

gweithgareddau hyn mewn ffyrdd gwahanol, ond mae'n cydnabod yr elfennau cyffredin wrth eu hystyried gyda'i gilydd.

3.3 Y sefyllfa bresennol o ran presgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru

Mae'r **astudiaeth sylfaenol** [troednodyn 25] y cyfeiriwyd ati yn adran 3.2 yn rhoi cipolwg ar yr hyn rydym yn ei ddeall ar hyn o bryd am bresgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru.

Ffigur 2: Nifer yr unigolion a gafodd eu hatgyfeirio at wasanaethau presgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru, ac sy'n eu defnyddio, fesul blwyddyn.



Ffynhonnell: Gweithgarwch Presgripsiynu Cymdeithasol yng Nghymru, gan Data Cymru

Ffynhonnell: Gweithgarwch Presgripsiynu Cymdeithasol yng Nghymru, gan Data Cymru.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-cenedlaethol-ar-gyfer-presgripsiynu-cymdeithasol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

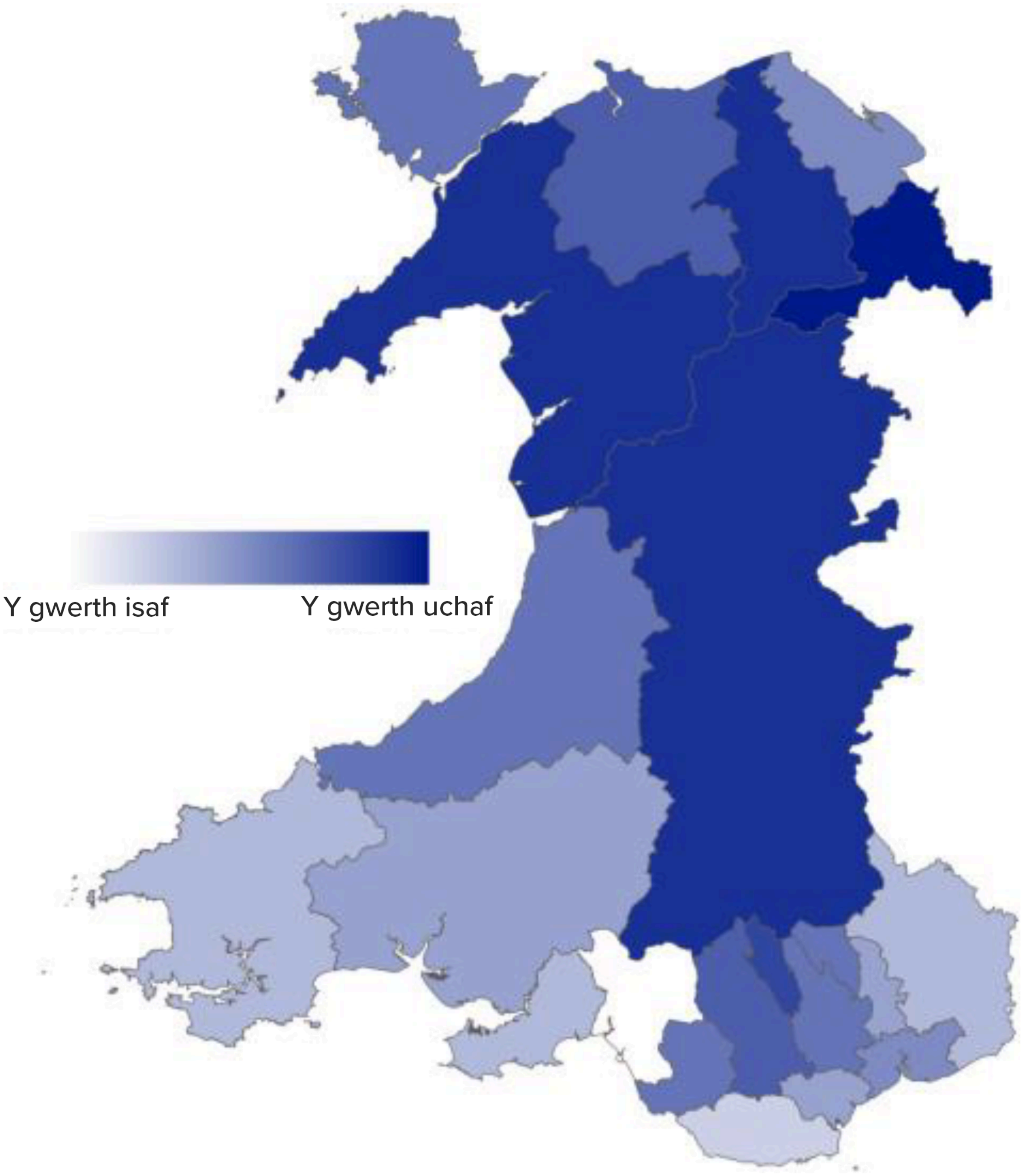
Roedd yr astudiaeth yn dangos cynnydd clir o flwyddyn i flwyddyn yn nifer yr atgyfeiriadau a'r defnydd o bresgripsiynu cymdeithasol dros y tair blynedd diwethaf, o tua 10,000 yn 2018 i 2019 i ychydig dros 25,000 yn 2020 i 2021.

Ffigur 3: Cyfanswm y sefydliadau sy'n darparu gwasanaeth presgripsiynu cymdeithasol ym mhob awdurdod lleol

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-cenedlaethol-ar-gyfer-presgripsiynu-cymdeithasol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am **hawlfraint**.

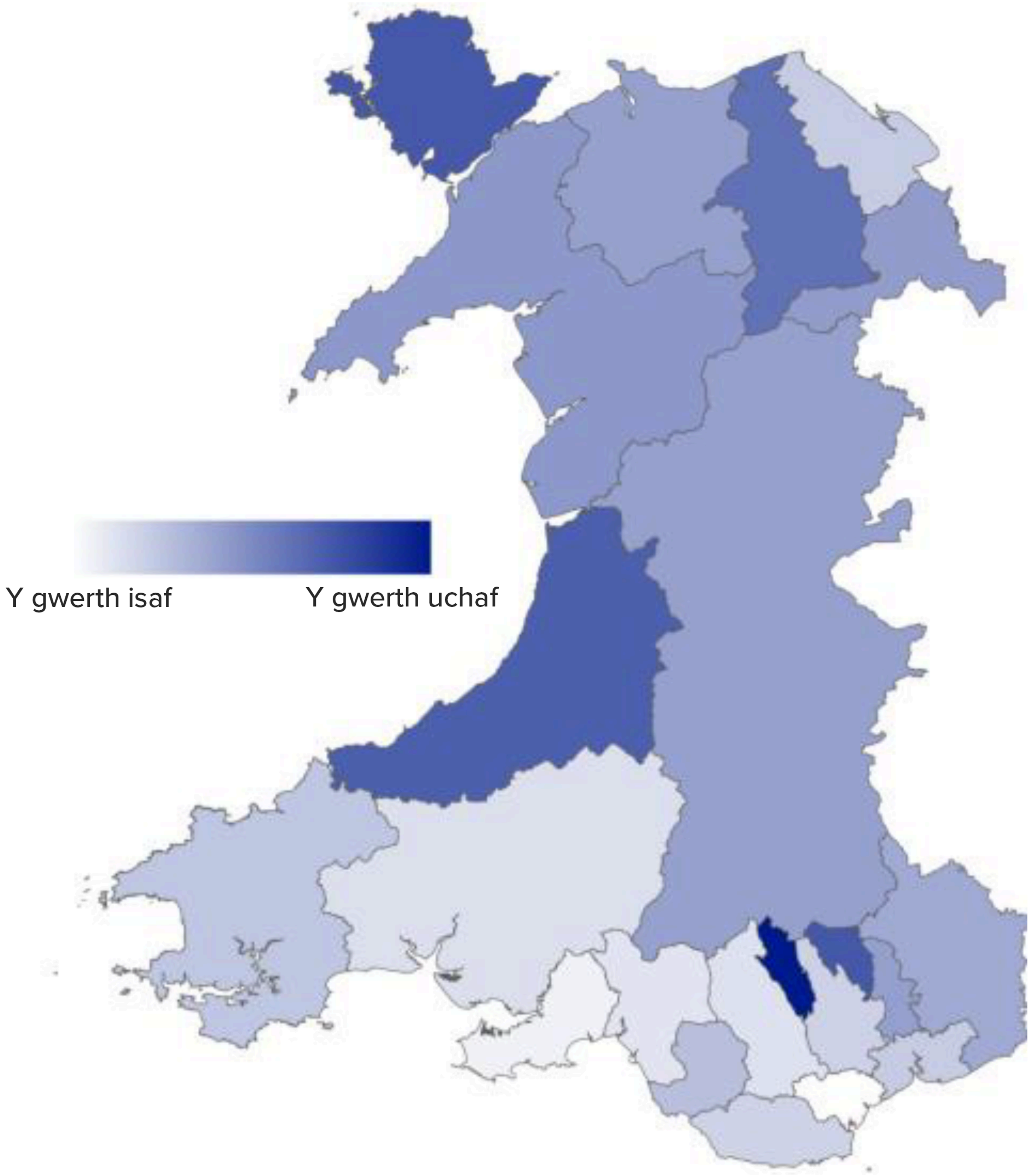


Ffigur 4: Nifer y sefydliadau sy’n darparu gwasanaeth presgripsiynu cymdeithasol ym mhob awdurdod lleol, fesul 100,000 o’r boblogaeth.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-cenedlaethol-ar-gyfer-presgripsiynu-cymdeithasol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am **hawlfraint**.



Roedd nifer y sefydliadau ym mhob awdurdod lleol sy'n darparu data ar bresgripsiynu cymdeithasol yn amrywio, gyda Wrecsam yn darparu'r cyfanswm mwyaf (19) a Chastell-nedd Porth Talbot y cyfanswm lleiaf (9).

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-cenedlaethol-ar-gyfer-presgripsiynu-cymdeithasol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Merthyr Tudful oedd â'r nifer uchaf o sefydliadau sy'n darparu gwasanaethau presgripsiynu cymdeithasol fesul 100,000 o'r boblogaeth, a Chaerdydd oedd yr isaf.

Roedd y rhan fwyaf o'r sefydliadau a ymatebodd yn cynrychioli'r trydydd sector a'r sector gwirfoddol, ac awdurdodau lleol. Nododd y sefydliadau eraill a ymatebodd eu bod yn ddarparwyr gofal iechyd, darparwyr tai, prifysgolion, neu ganolfan/hyb llesiant.

Rheolwr Hyb Cymunedol, trydydd sector, Conwy:

> “ Mae gennym lawer o bobl yn symud i'r ardal i ymddeol…Mae pobl yn mynd yn ynysig iawn. Mae'n bwysig ceisio adeiladu'r rhwydweithiau hyn cyn i hynny ddigwydd. Dyna'r peth pwysig: adeiladu ymdeimlad o gymuned. ”

3.4 Sut mae'r fframwaith cenedlaethol ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol wedi'i ddatblygu

Sefydlwyd grŵp gorchwyl a gorffen, dan gadeiryddiaeth y Dirprwy Weinidog Iechyd Meddwl a Llesiant, i oruchwylio datblygiad y fframwaith. Mae rhestr o sefydliadau a gymerodd ran yn y grŵp gorchwyl a gorffen i'w gweld yn **Atodiad A**.

Er mwyn helpu i lywio a datblygu'r fframwaith, lluniwyd model rhesymeg sy'n nodi'r canlyniadau hirdymor y mae'n ceisio dylanwadu arnynt ar lefel unigol, cymunedol a system.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-cenedlaethol-ar-gyfer-presgripsiynu-cymdeithasol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Canlyniadau hirdymor presgripsiynu cymdeithasol

1. Gwella llesiant meddwl y boblogaeth a lleihau nifer yr achosion a'r anghydraddoldebau cyffredinol ym maes afiechyd meddwl.
2. Gwella llesiant corfforol y boblogaeth a lleihau nifer yr achosion a'r anghydraddoldebau cyffredinol ym maes afiechyd corfforol.
3. Gwella llesiant cymdeithasol y boblogaeth a lleihau nifer yr achosion a'r anghydraddoldebau cyffredinol ym meysydd llesiant cymdeithasol gwael, unigrwydd ac ynysigrwydd.
4. Effaith system ar benderfynyddion ehangach iechyd.
5. Gwella llesiant cymunedol.

Mae'r canlyniadau hyn yn gyfannol ac maen nhw'n dangos mantais bosibl presgripsiynu cymdeithasol ar lefel poblogaeth, gan gynnwys effeithiau ar benderfynyddion ehangach iechyd [troednodyn 26].

Mae canfyddiadau'r **adroddiad sylfaenol** a gwaith ymchwil arall ar bresgripsiynu cymdeithasol, ynghyd ag arbenigedd aelodau'r grŵp gorchwyl a gorffen ac ymgysylltiad â bron i 1,000 o randdeiliaid, wedi helpu i ddatblygu model person ganolog ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru, ac wedi amlygu nifer o themâu allweddol a gafodd eu profi fel rhan o **ymgynghoriad**.

Cynhaliwyd yr ymgynghoriad rhwng 28 Gorffennaf a 20 Hydref 2022, a daeth dros 190 o ymatebion i law, sydd, ynghyd ag adborth a dderbyniwyd trwy ddigwyddiadau rhanddeiliaid ar-lein a gynhaliwyd yn ystod y cyfnod ymgynghori, wedi'i gynnwys yn 'adroddiad yr ymgynghoriad'.

Yn ogystal, **mae assesiad effaith integredig llawn wedi'i gwblhau i ddarparu asesiad cyflawn o effaith bosibl y fframwaith cenedlaethol ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol, ac mae crynodeb ohono ar gael yma**.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-cenedlaethol-ar-gyfer-presgripsiynu-cymdeithasol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am **hawlfraint**.

4. Y model presgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru

Mae sefydliadau sy'n cynnig gwasanaethau presgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru wedi'u lleoli mewn amrywiaeth o sefydliadau ac nid mewn lleoliadau gofal iechyd yn unig. Er enghraifft, meddygfeydd meddygon teulu, sefydliadau'r trydydd sector, cymdeithasau tai, awdurdodau lleol, neu leoliadau addysgol.

Person ganolog — mae'r unigolyn sy'n defnyddio presgripsiynu cymdeithasol yn ganolog i'r model. Mae'r rhan fwyaf o wasanaethau presgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru wedi'u bwriadu ar gyfer oedolion 18 oed a hŷn fel arfer. Fodd bynnag, er nad yw defnyddio gwasanaethau presgripsiynu cymdeithasol mor gyffredin ymysg plant a phobl ifanc, cydnabyddir bod dull cwrs bywyd yn briodol ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol, a bod cyfleoedd ar gael i ehangu ei ddefnydd ymysg pobl o dan 18 oed.

Gall unigolion ddefnyddio asedau cymunedol i helpu i reoli pob math o bryderon iechyd a llesiant gan gynnwys, ymysg pethau eraill, gorbryder, unigrwydd, ynysigrwydd cymdeithasol, cyflyrau iechyd cronig, profedigaeth, mabwysiadu dewisiadau ffordd o fyw iach neu anawsterau ariannol.

Yn aml, mae'r problemau sy'n wynebu pobl yn amlweddog. Enghraifft o hyn fyddai rhywun a allai fod wedi cael profedigaeth ac sy'n cael trafferth gyda materion ariannol, ymarferol ac emosiynol, ac sydd angen cymorth a chyngor ar fudd-daliadau a chymorth profedigaeth; neu rywun sydd wedi cael diagnosis diweddar o ganser a allai fod angen cymorth cymdeithasol ychwanegol ochr yn ochr ag ymyrraeth feddygol.

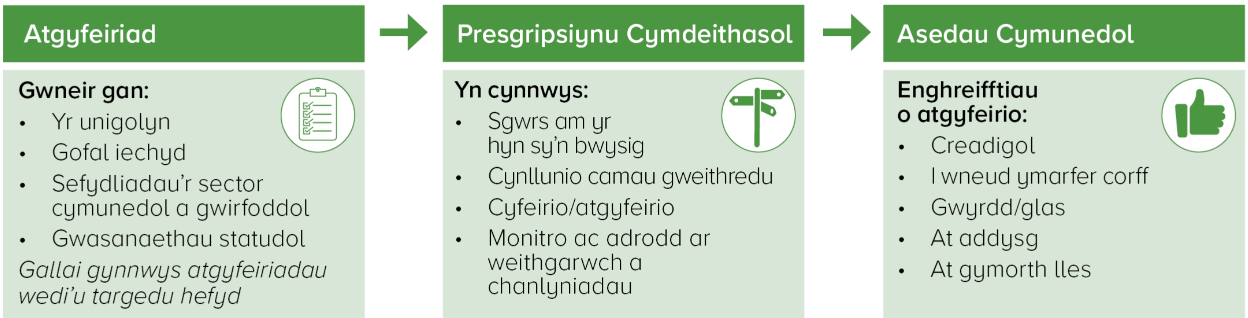
Rheolwr prosiect presgripsiynu cymdeithasol, Gwasanaeth Pobl Ifanc, Caerdydd a Bro Morgannwg:

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-cenedlaethol-ar-gyfer-presgripsiynu-cymdeithasol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

> “ Mae’n bwysig iawn i ni mai perthynas waith yw hon gyda’r person ifanc: nid dweud wrthyn nhw beth i’w wneud yw hyn, ond yn hytrach gweithio gyda’n gilydd. Yn aml, mae’n golygu rheoli disgwyliadau o ran yr hyn y gallant ei ddisgwyl gennym ni, a beth y gallwn ni ei ddisgwyl ganddyn nhw. ”

Mae presgripsiynu cymdeithasol yn gofyn am gydweithio rhwng nifer o sefydliadau i sicrhau llwybr presgripsiynu cymdeithasol cydlynol, di-dor.

Ffigur 5: Y llwybr presgripsiynu cymdeithasol



Nyrs eiddilwch, ardal bwrdd iechyd Cwm Taf Morgannwg:

> “ Roeddem yn ceisio dod o hyd i’r cleifion hynny a oedd yn wynebu risg o dlodi tanwydd, a chyfeiriwyd tua 1 o bob 10 claf a gymerodd ran yn y prosiect at wasanaeth cartref cynnes, ond roedd gan nifer llawer mwy anghenion iechyd heb eu datrys (1 mewn 5). ”

Mae ffynonellau’r atgyfeiriadau at sefydliad sy’n cynnig presgripsiynu cymdeithasol yn draws-sectoraidd ac nid ydynt yn gyfyngedig i ofal iechyd. Er enghraifft, gall atgyfeiriadau ddeillio o sefydliadau’r sector cymunedol a gwirfoddol, a gwasanaethau statudol. Maen nhw’n cynnwys hunanatgyfeiriadau hefyd.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-cenedlaethol-ar-gyfer-presgripsiynu-cymdeithasol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Meddyg teulu, atgyfeiriwr at wasanaethau presgripsiynu cymdeithasol, ardal Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro

> “ Yn flaenorol, byddem yn gweld cleifion â llawer o'r problemau hyn, nad oeddem yn teimlo mewn gwirionedd y gallem eu helpu i'w datrys. Nid yw meddyginiaeth o reidrwydd yn mynd i helpu gyda'r problemau hynny. Rwy'n teimlo ei fod yn wirioneddol rymusol i'n helpu ni fel meddygon teulu i roi cymorth i'n cleifion trwy gydol eu bywydau. Mae hynny yn ei dro, wrth gwrs, yn gwella deilliannau iechyd hefyd. ”

Hefyd, gall sefydliad sy'n cynnig gwasanaethau presgripsiynu cymdeithasol fynd ati i gysylltu ag unigolion neu boblogaethau sydd ag angen penodol wedi'i nodi. Cyfeirir at hyn fel atgyfeiriad wedi'i dargedu, a gall enghreifftiau o'r dull hwn gynnwys unigolion sydd ar restri aros, unigolion â chyflyrau iechyd cronig, neu gleifion mewn gwasanaeth arbenigol fel ‘uned ganser’.

Mae ymarferwyr presgripsiynu cymdeithasol yn cynnwys y rhai sy'n ymarfer presgripsiynu cymdeithasol fel eu prif rôl a'r rhai sy'n ymarfer presgripsiynu cymdeithasol fel rhan o'u rôl.

Gall ymarferwyr presgripsiynu cymdeithasol gael eu cyflogi gan amrywiaeth o sefydliadau gwahanol, er enghraifft prifysgolion, awdurdodau lleol, byrddau iechyd neu sefydliadau'r sector cymunedol a gwirfoddol. Gallai amrywiaeth o dermau gael eu defnyddio i gyfeirio atynt gan ddibynnu ar y sefydliad sy'n eu cyflogi. Er enghraifft, gweithiwr cyswllt, cysylltydd cymunedol neu gydlynydd llesiant. Mae'r term ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol yn gyffredin mewn cymunedau Cymraeg.

Person sy'n gofalu am ei fam:

> “ Dw i'n meddwl fy mod i'n teimlo fy mod wedi fy llethu braidd… sylwodd

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-cenedlaethol-ar-gyfer-presgripsiynu-cymdeithasol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

> ffrind i mi nad oeddwn i'n fi fy hun… roedd pethau'n fy mhoeni, pethau bach, ac roeddwn i'n gofidio am bethau na fyddai wedi bod yn bwysig i mi o'r blaen. Roedd y cyfan fel pe bai'n cronni.
>
> " …Fe wnaeth yr Ymarferydd Presgripsiynu Cymdeithasol fy nghysylltu â'r prosiect cymorth i ofalwyr, oherwydd dydw i ddim yn meddwl y byddwn wedi cymryd y cam hwnnw a chysylltu â nhw. Efallai y byddwn i wedi cymryd taflen neu nodi dolen, wedi meddwl am y peth ac yna byddai amser wedi mynd heibio, a fyddwn i ddim wedi mynd ati. "

Bydd ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol yn helpu i hwyluso sgwrs am 'yr hyn sy'n bwysig' gyda'r unigolyn sy'n defnyddio'r gwasanaeth. Gyda'i gilydd, byddant yn cydgynhyrchu cynllun gweithredu person ganolog er mwyn iddo ymgysylltu â gweithgareddau, ymyriadau a gwasanaethau llesiant, trwy gyfeirio ac atgyfeirio at amrywiaeth eang o asedau cymunedol. Bydd yr amser y mae ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol yn ei dreulio gyda rhywun yn amrywio gan ddibynnu ar gwmpas ei ymarfer, trefniadau lleol ac anghenion yr unigolyn.

Gallai'r cynllun gweithredu gynnwys nifer o atgyfeiriadau at asedau cymunedol amrywiol. Mae enghreifftiau o atgyfeiriadau yn cynnwys:

- atgyfeirio creadigol
- atgyfeirio at ymarfer corff
- atgyfeirio gwyrdd
- atgyfeirio glas
- atgyfeirio at lyfrau
- atgyfeirio at addysg
- atgyfeirio at gymorth lles
- system gyfeillio

Person sy'n gofalu am ei bartner sy'n byw gyda dementia, ardal Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg:

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-cenedlaethol-ar-gyfer-presgripsiynu-cymdeithasol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

> “ Roedd yr Ymarferydd Presgripsiwn Cymdeithasol yn ymwybodol iawn o’r gwasanaethau sydd ar gael yn yr ardal. Rhoddodd i mi’r holl wybodaeth a oedd ar gael. Buom yn trafod beth oedd y gwahanol grwpiau, beth roeddwn i’n meddwl y byddai [partner] yn agored i roi cynnig arno, a hefyd beth sydd ar gael i mi o ran cyngor, cymorth a seibiant. ”

Bydd ymarferwyr presgripsiynu cymdeithasol yn monitro ac yn adrodd ar weithgarwch a chanlyniadau yn barhaus ac yn rhoi adborth i’r sawl a oedd yn gyfrifol am wneud yr atgyfeiriad gwreiddiol os oes angen.

Mae casgliad llawn o asedau cymunedol cynaliadwy yn hanfodol; fodd bynnag, mae’n anochel y gallai’r rhain gynyddu a lleihau gan ddibynnu ar gyllid, galw ac anghenion sy’n newid.

Mae sefydliadau sy’n cynnig gwasanaethau presgripsiynu cymdeithasol mewn sefyllfa dda i nodi bylchau ac anghenion heb eu diwallu, a chynnwys y wybodaeth hon mewn cynlluniau comisiynu a darparu gwasanaethau yn y dyfodol. Bydd hyn yn helpu i hwyluso dull cydgysylltiedig o ddatblygu asedau cymunedol.

Mae’n bwysig bod ymarferwyr presgripsiynu cymdeithasol yn treulio amser yn meithrin perthnasoedd â’r bobl a’r sefydliadau sy’n atgyfeirio unigolion at eu gwasanaeth, y bobl sy’n defnyddio’r gwasanaeth, a’r asedau cymunedol sydd ar gael, er mwyn sicrhau bod eu llwybrau’n effeithlon.

Datblygwyd fideo esboniadol i egluro’r model a ffefrir yng Nghymru.

Arweinydd tîm llywiwr cymunedol, De-ddwyrain Cymru:

> “ Mae’n ymwneud â meithrin rhwydweithiau mewn gwirionedd, gwybod pwy sydd allan yna a chefnogi’r grwpiau hynny; mae fy nghydweithiwr yn rhoi cymorth i grwpiau ddatblygu o’r gwaelod i fyny. Fel tîm llywio, gallwn nodi

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-cenedlaethol-ar-gyfer-presgripsiynu-cymdeithasol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

> bylchau neu weld pethau sy’n gweithio’n dda iawn ac efallai a ellid eu gosod mewn cymuned arall. ”

5. Y fframwaith cenedlaethol ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol

5.1 Amcanion craidd y fframwaith cenedlaethol ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol

Mae presgripsiynu cymdeithasol wedi tyfu a datblygu dros y degawd diwethaf. Fodd bynnag, yng Nghymru, fel mewn gwledydd eraill, bu diffyg safoni a chysondeb yn y derminoleg sy’n gysylltiedig â phresgripsiynu cymdeithasol a’r model sydd wedi’i fabwysiadu. Mae hyn wedi arwain at ddryswch ynglŷn â manteision presgripsiynu cymdeithasol i’r cyhoedd ac i’r gweithlu sy’n darparu presgripsiynu cymdeithasol neu sy’n dod i gysylltiad ag ef. Mae’r diffyg safoni a chysondeb wedi cael effaith niweidiol ar gyfathrebu rhwng sectorau, gweithwyr proffesiynol a’r cyhoedd.

Nod y fframwaith yw disgrifio’r model a ffefrir ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru, helpu i ddatblygu dealltwriaeth gyffredin o’r iaith a ddefnyddir i ddisgrifio presgripsiynu cymdeithasol, a cheisio sicrhau cysondeb o safbwynt darpariaeth ym mhob lleoliad.

Bydd y fframwaith yn cynnwys nifer o ddogfennau ac adnoddau canllaw sydd wedi neu sydd i’w cydgynhyrchu â rhanddeiliaid ledled Cymru, gan gynnwys Iechyd Cyhoeddus Cymru, Addysg a Gwella Iechyd Cymru,Ysgol Ymchwil Rhagnodi Cymdeithasol Cymru, Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru a chynrychiolwyr o bartneriaid a darparwyr cyflenwi.

Llywiwr cefnogi myfyrwyr, prifysgol, Gogledd Cymru:

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-cenedlaethol-ar-gyfer-presgripsiynu-cymdeithasol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

> “ Byddwn yn parhau i ymgysylltu â’r myfyriwr hwnnw i wneud yn siŵr bod cymorth yn gweithio iddyn nhw, neu os oes angen i ni ystyried dewis arall. Rydym yn eu dilyn trwy’r daith honno i wneud yn siŵr eu bod yn ymgysylltu a bod y profiad yn werth chweil iddyn nhw. Wedyn gallwn adolygu ac edrych yn ôl gyda nhw bryd hynny ar yr hyn y maent wedi’i ddysgu o’r broses honno a sut yn y dyfodol y gallant helpu eu hunain i adeiladu gwytnwch ac annog y grymuso hwnnw. ”

Nid yw’n bwriadu pennu sut mae gwaith presgripsiynu cymdeithasol yn cael ei wneud mewn cymunedau gwahanol, ond yn hytrach mae’n ceisio helpu i ddatblygu’r gwaith trwy gyflwyno safonau effeithiol o ansawdd uchel ledled y ‘system gyfan’.

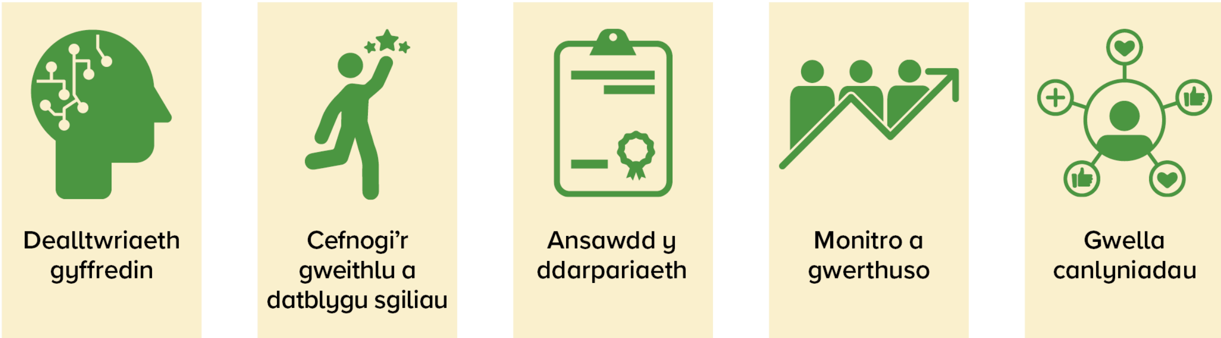
Dyma amcanion craidd y fframwaith:

- datblygu dealltwriaeth gyffredin o’r iaith a ddefnyddir a’r dull o ddarparu gwasanaethau presgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru
- cefnogi’r gweithlu presgripsiynu cymdeithasol a datblygu gwybodaeth a sgiliau
- sicrhau ansawdd darpariaeth asedau cymunedol
- monitro a gwerthuso datblygiad gwasanaethau presgripsiynu cymdeithasol wrth iddynt barhau i dyfu ledled Cymru
- gwella canlyniadau ar gyfer unigolion; sefydliadau, comisiynwyr a’r rhai sy’n gwneud atgyfeiriadau

Mae trosolwg o amcanion craidd y fframwaith ar gael yn Ffigur 6.

Ffigur 6: Amcanion craidd y fframwaith cenedlaethol ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-cenedlaethol-ar-gyfer-presgripsiynu-cymdeithasol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.



5.2 Themâu trawsbynciol

Bydd y fframwaith yn cynnwys themâu trawsbynciol sy’n tynnu sylw at bwysigrwydd y canlynol:

- Mynd i’r afael ag anghydraddoldeb ac annhegwch: er enghraifft, mae’r fframwaith cymhwysedd ar gyfer ymarferwyr presgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru yn cynnwys effaith anghydraddoldebau cymdeithasol ar iechyd; gweithio mewn ffordd ddiwylliannol gymwys sy’n gwerthfawrogi amrywiaeth; cydraddoldeb a chynhwysiant; parchu credoau, arferion a ffyrdd o fyw pobl sy’n defnyddio gwasanaethau presgripsiynu cymdeithasol; a sut y gallai’r rhain effeithio ar eu profiad o’r gwasanaeth; hefyd, bydd y fanyleb genedlaethol arfaethedig yn cynnwys y gofyniad i dargedu grwpiau nad ydynt yn cael eu gwasanaethu’n ddigonol ar hyn o bryd, a bydd y safonau cenedlaethol yn ystyried rhwystrau i fynediad.
- Ar draws cwrs bywyd: er enghraifft, mae’r fframwaith cymhwysedd yn cynnwys nifer o feysydd sgiliau a gwybodaeth ar gyfer ymarferwyr presgripsiynu cymdeithasol sy’n gysylltiedig â gweithio gyda phlant a phobl ifanc, a bydd y fanyleb genedlaethol arfaethedig yn amlinellu’r hyn a ddisgwylir ar gyfer gwasanaethau sy’n cynnwys **y fframwaith 'Rhoi Nerth, Ymddiried, Tyfu'n Ddiogel, Hybu' (NYTH)** ar gyfer plant a phobl ifanc.
- Y Gymraeg: er enghraifft, bydd y fanyleb genedlaethol arfaethedig yn nodi’r disgwyliad i wasanaethau ddarparu cynnig Cymraeg rhagweithiol.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-cenedlaethol-ar-gyfer-presgripsiynu-cymdeithasol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am **hawlfraint**.

- Canolbwyntio ar berthynas ag eraill: er enghraifft, mae'r fframwaith cymhwysedd yn nodi bod cysylltiadau diogel, cefnogol, a thosturiol a **dull gweithredu sy'n ystyriol o drawma** yn ganolog i rôl ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol.

Cydlynydd lles, Rhondda Cynon Taf:

> " Weithiau, dim ond gwybodaeth, cyngor ac arweiniad sydd ei angen; weithiau dim ond treulio amser gyda pherson hŷn sydd ychydig yn unig, sy'n chwilio am grwpiau lleol yn eu cymuned. Weithiau mae'n gymorth anffurfiol iawn; maen nhw'n mynd a dod, a dyna ni. Neu gallai fod rhywun yn dod atoch chi gyda chymaint o anghenion fel eu bod nhw wedi cyrraedd y pwynt lle nad ydyn nhw'n gwybod beth i'w wneud. Maen nhw'n dod gyda'r holl anghenion hyn sy'n effeithio arnynt, ac yna rwy'n ceisio ffurfio cynllun tymor byr, canolig a hirdymor ar eu cyfer. "

Person ifanc:

> " Gyda chymorth gan ymarferydd presgripsiwn cymdeithasol, llwyddais i ddechrau cael gwell trefn ar fy mywyd, ac mae wedi fy helpu i deimlo'n fwy llawn egni'n gorfforol pan fyddaf yn deffro bob dydd...Rwyf nawr yn teimlo y gallaf ganolbwyntio'n well yn fy nosbarthiadau...Hefyd, o ran fy ngorbryder cymdeithasol, fe wnaeth hyn fy ngwthio i fod yn fwy allblyg gyda gweithgareddau allgyrsiol fel gwaith rhan-amser neu gyfleoedd ar gyfer lleoliad gwaith. "

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-cenedlaethol-ar-gyfer-presgripsiynu-cymdeithasol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

5.3 Cynhyrchion y fframwaith cenedlaethol ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol

Dealltwriaeth gyffredin

Er mwyn helpu i greu dealltwriaeth gyffredin o bresgripsiynu cymdeithasol, datblygwyd fideo esboniadol, geirfa [troednodyn 27] a chyfres o astudiaethau achos.

Ochr yn ochr â hyn, byddwn ni’n datblygu rhaglen gyfathrebu i godi ymwybyddiaeth ymysg y cyhoedd a gweithwyr proffesiynol o ystyr presgripsiynu cymdeithasol a’i fanteision posibl.

Cefnogi’r gweithlu a datblygu sgiliau

Mae fframwaith cymhwysedd ar gyfer ymarferwyr presgripsiynu Cymdeithasol yng Nghymru yn creu gwybodaeth, sgiliau ac ymddygiad craidd cyffredin. Mae hyn yn hwyluso mwy o gysondeb rhwng sectorau ac yn helpu i integreiddio gwasanaethau. Fe’i datblygwyd i nodi galluoedd penodol a mesuradwy lle mae sgiliau a gwybodaeth graidd yn cael eu cydnabod a’u trosglwyddo pan fydd pobl yn symud rhwng rolau, sefydliadau neu leoliadau.

Ochr yn ochr â hyn, byddwn ni’n lansio rhaglen sgiliau a gwybodaeth sy’n cynnwys cyfres o gyrsiau ac adnoddau hyfforddi i ddarparu’r sgiliau, y technegau a’r wybodaeth sydd eu hangen i helpu pobl sy’n ymgysylltu â phresgripsiynu cymdeithasol.

Ansawdd y ddarpariaeth

Byddwn ni’n cyhoeddi canllawiau sy’n amlinellu’r safonau cenedlaethol gofynnol

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-cenedlaethol-ar-gyfer-presgripsiynu-cymdeithasol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am **hawlfraint**.

ar gyfer asedau cymunedol er mwyn sicrhau ansawdd a diogelwch yng nghyd-destun presgripsiynu cymdeithasol. Byddant yn nodi'r disgwyliad ar gyfer ymyriadau anffurfiol a mwy ffurfiol ac yn dwyn gwybodaeth ynghyd am safonau sydd eisoes yn bodoli. Disgwylir y bydd y canllawiau wedi'u cwblhau erbyn haf 2024.

Ochr yn ochr â hyn, byddwn ni'n archwilio sut y gallwn ni ddefnyddio technoleg i gefnogi'r broses o ddarparu gwasanaethau presgripsiynu cymdeithasol a chasglu gwybodaeth am weithgarwch a chanlyniadau.

Monitro a gwerthuso

Byddwn ni'n cyhoeddi canllawiau sy'n amlinellu'r data craidd sydd i'w gasglu gan sefydliadau sy'n darparu gwasanaethau presgripsiynu cymdeithasol fel eu prif swyddogaeth, ac a fydd yn cynorthwyo perfformiad gwasanaethau presgripsiynu cymdeithasol, a'u gwerthuso'n effeithiol. Disgwylir y bydd y canllawiau hyn wedi'u cwblhau erbyn haf 2024.

Bydd hyn yn helpu i lywio gwaith ymchwil yn ymwneud â manteision presgripsiynu cymdeithasol a gwerthuso effaith presgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru.

Gwella canlyniadau

Byddwn ni'n datblygu manyleb genedlaethol ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru. Bydd yn darparu mwy o wybodaeth am y model presgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru; yn cyflwyno fframwaith canlyniadau o safbwynt defnyddwyr, sefydliadau, comisiynwyr a'r rhai sy'n atgyfeirio; ac yn amlinellu'r egwyddorion cyffredinol ar gyfer comisiynu gwasanaethau presgripsiynu cymdeithasol.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-cenedlaethol-ar-gyfer-presgripsiynu-cymdeithasol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Disgwylir y bydd y fanyleb hon wedi'i chwblhau erbyn haf 2024.

5.4 Sbarduno cyflwyno'r fframwaith cenedlaethol ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol

Nododd ein hymgynghoriad fod yna ddiffyg arweinyddiaeth glir, cydlyniant a chydweithio ymysg partneriaid ym maes presgripsiynu cymdeithasol, a bod angen gweithio'n fwy effeithiol mewn partneriaeth i sicrhau cynaliadwyedd ac osgoi dyblygu.

Mae Bwrdd Partneriaeth Llesiant dan gadeiryddiaeth y Dirprwy Weinidog Iechyd Meddwl a Llesiant wedi'i sefydlu i gyflwyno elfennau eraill y fframwaith cenedlaethol ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol. Fodd bynnag, bydd pwysigrwydd byrddau partneriaeth rhanbarthol sy'n dangos arweinyddiaeth wrth gyflwyno'r fframwaith yn ffactor allweddol yn ei lwyddiant.

Bydd angen i'r byrddau partneriaeth rhanbarthol sicrhau bod presgripsiynu cymdeithasol yn flaenoriaeth, ochr yn ochr â datblygu asedau cymunedol, a dangos sut mae presgripsiynu cymdeithasol wedi dod yn rhan o'r agenda integreiddio ledled y sector iechyd a gofal cymdeithasol.

Er mwyn sefydlu'r fframwaith yn llawn ledled Cymru, byddwn ni'n nodi disgwyliad i bob bwrdd partneriaeth rhanbarthol enwebu hyrwyddwr presgripsiynu cymdeithasol i arwain datblygiadau yn ei ranbarth, gan gysylltu'n agos â byrddau partneriaeth eraill megis y byrddau gwasanaethau cyhoeddus a grwpiau cynllunio clystyrau cyfan, gan adrodd yn unol â hynny ar sut mae presgripsiynu cymdeithasol yn datblygu yn y rhanbarth.

Hefyd, byddwn ni'n comisiynu gwerthusiad annibynnol o effaith y Fframwaith. Bydd hyn yn ein galluogi i gasglu gwybodaeth, dysgu o brofiad ac ehangu'r sylfaen dystiolaeth.

Arweinydd clinigol therapydd galwedigaethol, atgyfeiriwr at wasanaethau

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-cenedlaethol-ar-gyfer-presgripsiynu-cymdeithasol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am **hawlfraint**.

presgripsiynu cymdeithasol, ardal Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr:

> “ Roedd y person hwn wedi colli rhiant, ac roedd galar yn eu llethu. Felly, gwnaeth yr ymarferydd ychydig o waith gyda nhw, gan esbonio sut mae galar yn gweithio, sut mae’n teimlo a’i fod yn normal. Fe wnaethon nhw eu cyfeirio at Cruse; yna fe wnaethon nhw ddweud, ‘Pan fyddwch chi’n aros am Cruse, a oes unrhyw beth arall yr hoffech chi siarad amdano?’. Fe ddywedon nhw, ‘a dweud y gwir, fe hoffwn i fod ychydig yn fwy ffit yn gorfforol’.
>
> “ Felly, ar ôl tair wythnos o ymyriad, roedd y person yma’n mynd â’r ci am dro eto; roedden nhw allan yn gwneud pethau oedd yn bwysig iddyn nhw. ”

5.5 Crynodeb o ddatganiadau ‘byddwn ni’

Byddwn ni’n datblygu rhaglen gyfathrebu i godi ymwybyddiaeth ymysg y cyhoedd a gweithwyr proffesiynol o ystyr presgripsiynu cymdeithasol a’i fanteision posibl.

Byddwn ni’n lansio rhaglen sgiliau a gwybodaeth sy’n cynnwys cyfres o gyrsiau ac adnoddau hyfforddi i ddarparu’r sgiliau, y technegau a’r wybodaeth sydd eu hangen i helpu pobl sy’n ymgysylltu â phresgripsiynu cymdeithasol.

Byddwn ni’n cyhoeddi canllawiau sy’n amlinellu’r safonau cenedlaethol gofynnol ar gyfer asedau cymunedol er mwyn sicrhau ansawdd a diogelwch yng nghyddestun presgripsiynu cymdeithasol.

Byddwn ni’n archwilio sut y gallwn ni ddefnyddio technoleg i gefnogi’r broses o ddarparu gwasanaethau presgripsiynu cymdeithasol a chasglu gwybodaeth am weithgarwch a chanlyniadau.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-cenedlaethol-ar-gyfer-presgripsiynu-cymdeithasol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Byddwn ni'n cyhoeddi canllawiau sy'n amlinellu'r data craidd sydd i'w gasglu gan sefydliadau sy'n darparu gwasanaethau presgripsiynu cymdeithasol fel eu prif swyddogaeth.

Byddwn ni'n datblygu manyleb genedlaethol ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru.

Byddwn ni'n nodi disgwyliad i bob bwrdd partneriaeth rhanbarthol enwebu hyrwyddwr presgripsiynu cymdeithasol.

Byddwn ni'n comisiynu gwerthusiad annibynnol o'r fframwaith cenedlaethol ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol a'i effaith.

Atodiad A: rhestr o aelodau'r grŵp gorchwyl a gorffen

Addysg a Gwella Iechyd Cymru
Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan
Coleg Brenhinol y Seiciatryddion
Coleg Brenhinol Therapi Galwedigaethol
Coleg Brenhinol yr Ymarferwyr Cyffredinol
Cyfoeth Naturiol Cymru
Cyngor Celfyddydau Cymru
Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru
Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru
Cymdeithas Sefydliadau Gwirfoddol Powys
Chwaraeon Cymru
Iach Gogledd Cymru
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Llywodraeth Cymru
Meddyg Teulu

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-cenedlaethol-ar-gyfer-presgripsiynu-cymdeithasol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Mind Cymru
NHS England
Rhaglen Strategol ar gyfer Gofal Sylfaenol
Swyddfa Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru
Ysgol Ymchwil Rhagnodi Cymdeithasol Cymru

Atodiad B: cyfeiriadau

[1] Elliot et al. 2022

[2] Er enghraifft, sut rydym yn teimlo amdanom ein hunain a'n gallu i ddylanwadu ar bethau sy'n digwydd i ni, a ffactorau emosiynol, gan gynnwys sut rydym yn deall, yn rheoleiddio ac yn mynegi ein hemosiynau a sut rydym yn adnabod ac yn ymateb i emosiynau pobl eraill.

[3] Rempel et al. 2017

[4] Torjesen, I (2016) Social prescribing could help alleviate pressure on GPs, British Medical Journal 352; 1436.

[5] **Rhagnodi cymdeithasol: dull gwahanol o leihau'r ddibyniaeth ar y GIG a gwasanaethau gofal cymdeithasol yng Nghymru | Prifysgol De Cymru**.

[6] Polley, M.,[1] Bertotti, M.,[2] Kimberlee, R.,3 Pilkington, K.,4 and Refsum, C. 2017 'A review of the evidence assessing impact of social prescribing on healthcare demand and cost implications'. Prifysgol Westminster.

[7] Kimberlee, R., Ward, R., Jones, M, and Powel, R. (2014) **Measuring the economic impact of Wellspring Healthy Living Centre's Social Prescribing Wellbeing Programme for low level mental health issues encountered by GP services Bristol**: Prifysgol Gorllewin Lloegr

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-cenedlaethol-ar-gyfer-presgripsiynu-cymdeithasol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

[8] Longwill, A, (2014) Independent Evaluation of Hackney Well Family Service, Family Action.

[9] Kellezi, B., Wakefield, J.R.H., Stevenson, C., McNamara, N., Mair, E. , Bowe, M., , Wilson, I. and Halder, M.M. (2019) The social cure of social prescribing: a mixed-¬methods study on the benefits of social connectedness on quality and effectiveness of care provision. BMJ Open 2019;9:e033137. doi:10.1136/ bmjopen-2019-033137

[10] Dayson, C. and Bashir, N. (2014) The Social and Economic Impact of the Rotherham Social Prescribing Pilot: Main evaluation report Sheffield Hallam University Centre for Regional Economic and Social Research.

[11] **Rhagnodi cymdeithasol: dull gwahanol o leihau'r ddibyniaeth ar y GIG a gwasanaethau gofal cymdeithasol yng Nghymru | Prifysgol De Cymru**.

[12] Farmer, C., Fenu, E., O'Flynn, N., Guthrie, B. (2016) Clinical assessment and management of multimorbidity: summary of NICE guidance BMJ 2016;4843(September):i4843.

[13] Chatterjee, H.J., Carnie, P.H., Latyer, D. and Thomas, L.J. (2018) Non-clinical community interventions: A systematic review of social prescribing schemes Arts and Health 10(2):97-123.

[14] Kilgarriff-Foster, A. and O'Cathain, A. (2015) Exploring the components and impact of social prescribing Journal of Public Mental Health 14(3):127-134.

[15] Woodall, J., Trigwell, J., Burgon, A-M, Raine, G., Eaton, V., Davis, J., Hancock, L., Cunningham, M. and Wilkinson, S. (2018) Understanding the effectiveness and mechanisms of a social prescribing service: A mixed methods analysis BMC Health Services Research 18:604.

[16] Foster, A., Thompson, J., Holding, E., Ariss, S., Mukuria, C., Jacques, R., Akparido, R. and Haywood, A. (2020) Impact of social prescribing to address

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-cenedlaethol-ar-gyfer-presgripsiynu-cymdeithasol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am **hawlfraint**.

loneliness: A mixed methods evaluation of a national social prescribing programme Health and Social Care in the Community 29(5):1439-1449.

[17] Bragg, R., Wood, C., Barton, J. and Pretty, J. (2015) Wellbeing Benefits from Natural Environments Rich in Wildlife University of Essex: Colchester.

[18] Twotig-Bennett, C. and Jones, A. (2018) The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes Environmental Research 166:628-637.

[19] Leavell, M.A., Leiferman, J.A., Gascon, M., Braddick, F., Gonzalez, J.C. and Litt, J.S. (2019) Nature-based social prescribing in urban settings to improve social connectedness and mental wellbeing: A review Current Environmental Health Reports 6;297-308.

[20] Hartig, T., Mitchell, R., De Vries, S. and Frumkin, H. (2015) Nature and health Annual Review of Public Health 35:207-228.

[21] Fancourt D, Aughterson H, Finn S, Walker E, Steptoe A. How leisure activities affect health: a narrative review and multi-level theoretical framework of mechanisms of action. Lancet Psychiatry. 2021 Apr;8(4):329-339. doi: 10.1016/S2215-0366(20)30384-9. Epub 2021 Feb 11. Erratum in: Lancet Psychiatry. 2021 Feb 23;: PMID: 33581775; PMCID: PMC7613155.

[22] **Hawl i chwarae - Chwarae Cymru**

[23] **Gwneud i bob cyswllt gyfrif - Iechyd Cyhoeddus Cymru (GIG.cymru)**

[24] **Amdanom ni | Helpa fi i stopio**

[25] Cyflwynir y canfyddiadau hyn, er y cydnabyddir bod cyfyngiadau wrth ddefnyddio arolwg ar-lein i gasglu data.

[26] **Rhyngwynebau Presgripsiynu Cymdeithasol**

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-cenedlaethol-ar-gyfer-presgripsiynu-cymdeithasol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am **hawlfraint**.

[27] 'Speaking the same language: A scoping review to identify the terminology associated with social prescribing'. Newstead, Eliott, Cavanagh, Tetlow & Wallace (2023) Primary Health Care Research & Development

Efallai na fydd y ddogfen hon yn hollol hygyrch.
Drllenwch ein **datganiad hygyrchedd** i gael rhagor o wybodaeth.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-cenedlaethol-ar-gyfer-presgripsiynu-cymdeithasol-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.