Hawdd ei Ddeall

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Fframwaith Cenedlaethol ar gyfer Presgripsiynu Cymdeithasol

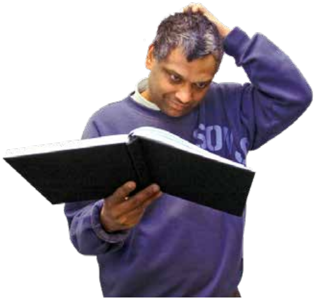
Canllaw hawdd ei ddeall ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol

Mae'r ddogfen yma wedi cael ei hysgrifennu gan **Lywodraeth Cymru**. Mae'n fersiwn hawdd ei ddeall o 'F**framwaith Cenedlaethol ar gyfer Presgripsiynu Cymdeithasol**'.

Rhagfyr 2023

Sut i ddefnyddio'r ddogfen yma

Dyma ddogfen hawdd ei deall. Ond efallai y byddwch angen help i'w darllen. Gofynnwch i rywun rydych chi'n ei adnabod i'ch helpu.



Mae'r geiriau mewn **ysgrifen glas trwm** yn gallu bod yn anodd eu deall. Mae beth mae'r holl eiriau mewn glas yn feddwl ar **dudalen 16**.

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

Gwefan:
www.llyw.cymru/fframwaith-cenedlaethol-ar-gyfer-presgripsiynu-cymdeithasol

E-bost:
fframwaithcenedlaetholpresgripsiynucymdeithasol@llyw.cymru

Cyfeiriad: Fframwaith Cenedlaethol ar gyfer
Presgripsiynu Cymdeithasol
Anghydraddoldebau Iechyd a
Chymunedau Iach
Llywodraeth Cymru
Parc Cathays
Caerdydd
CF10 3NQ

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

Rhif trwydded Photosymbols_403527247

Cynnwys

Beth ydy presgripsiynu cymdeithasol? **4**

Y Fframwaith **10**

Beth fyddwn ni'n ei wneud **12**

Geiriau anodd **16**

Beth ydy presgripsiynu cymdeithasol?

Mae **presgripsiynu cymdeithasol** yn helpu i gysylltu pobl â grwpiau a gwasanaethau yn y gymuned. Mae'n ffordd i'w helpu i reoli eu hiechyd a'u **llesiant**.

Mae **llesiant** yn ymwneud â'ch iechyd corfforol a meddyliol ac ansawdd eich bywyd. Mae'n meddwl bod yn hapus, yn iach ac yn gyfforddus gyda'ch bywyd a beth rydych chi'n ei wneud.

Mae'n meddwl cysylltu pobl gyda chefnogaeth a gwasanaethau yn y gymuned sydd yn gallu eu helpu.

Mae rhai adroddiadau'n dangos bod angen i bobl sy'n defnyddio **presgripsiynu cymdeithasol** weld eu meddyg teulu neu fynd i'r ysbyty yn llai aml.

Efallai y bydd angen lefelau gwahanol o gefnogaeth ar bobl drwy gydol eu bywydau i gefnogi eu hiechyd a'u **llesiant**.

Mae **presgripsiynu cymdeithasol** yn ffordd o helpu pobl i gael y cymorth maen nhw ei angen. A dod o hyd i lawer o ffyrdd i wella eu hiechyd a'u **llesiant**.

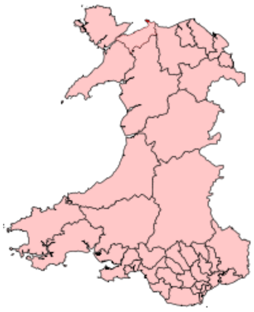
Mae'n gallu helpu gyda llawer o bethau gwahanol ym mywyd rhywun. Er enghraifft:

- Lleihau unigrwydd

- Gwella iechyd corfforol

- Delio â dyled

- Llawer o bethau eraill. Mae'n dibynnu ar bob person a beth maen nhw ei angen.



Mae **presgripsiynu cymdeithasol** yng Nghymru yn amrywio o ardal i ardal. Mae wedi bod o gwmpas ers peth amser ac mae wedi tyfu. Dydy e ddim yn rhywbeth newydd.

Mae gan rai ardaloedd cynghorau lleol lawer o wasanaethau, ac ychydig o wasanaethau sydd mewn ardaloedd eraill.

Mae llawer o'r sefydliadau sy'n defnyddio **presgripsiynu cymdeithasol** yn sefydliadau trydydd sector. Mae hyn yn meddwl eu bod nhw yn elusen neu'n grŵp cymunedol.

Mae cynghorau lleol, rhai gwasanaethau iechyd a gwasanaethau addysg hefyd yn darparu gwasanaethau **presgripsiynu cymdeithasol** .

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

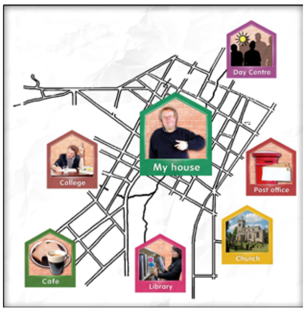
Weithiau maen nhw'n cael eu galw'n bethau eraill. Er enghraifft:

- cysylltydd cymunedol
- gweithiwr Cyswllt
- cydlynydd Cymunedol
- cynghorydd Llesiant

Fe fydd yr **ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol** yn siarad â chi am y pethau rydych chi angen cymorth gyda nhw. Dydyn nhw ddim yn delio â materion meddygol.

Yna fe fyddwn ni yn gweithio gyda chi i wneud cynllun. Mae hyn yn cael ei alw yn yn **gynllun gweithredu**.

Mae'r **ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol** yno i weithio gyda chi, dim i ddweud wrthych chi beth sy'n rhaid i chi ei wneud.



Fe fydd yr **ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol** yn eich cysylltu â grwpiau a gwasanaethau sydd yn gallu helpu i wella eich iechyd a'ch **llesiant.** Efallai y byddan nhw'n mynd gyda chi pan fyddwch chi'n dechrau gweithgaredd newydd.

Er enghraifft:

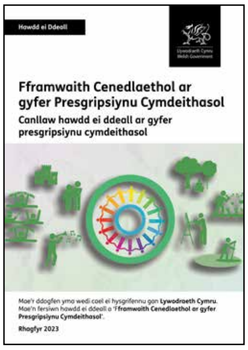
- Ymuno â grŵp sy'n treulio amser y tu allan.
- Gwneud rhywbeth creadigol
- Dysgu rhywbeth newydd
- Bod yn weithgar
- Helpu eraill drwy wirfoddoli
- Gwneud gweithgaredd ymlaciol
- Neu lawer o bethau eraill.

Er enghraifft, cael cymorth gyda budd-daliadau lles. Efallai eu bod yn achosi straen i rywun. Neu lawer o bethau eraill, fel colli rhywun annwyl.

Fe fydd y cymorth sydd ei angen yn amrywio o un person i'r llall.

Y Fframwaith

Gan fod **presgripsiynu cymdeithasol** yn cael ei wneud yn wahanol ar draws Cymru, roedden ni'n meddwl bod angen canllawiau.



Dyna bwrpas y **Fframwaith Cenedlaethol ar gyfer Presgripsiynu Cymdeithasol** .

Fe fydd yn helpu i wneud yn siŵr bod sefydliadau'n gweithio yn yr un ffordd. Ac fe fydd yn gwneud yn siŵr bod yr un termau yn cael eu defnyddio i ddisgrifio pethau.

Fe fydd yn helpu i wneud yn siŵr bod **presgripsiynu cymdeithaso**l o ansawdd uchel.

Fe fydd hefyd yn helpu i swneud yn siŵr bod modd edrych ar, a gwella **presgripsiynu cymdeithasol** os oes angen.

Fe fydd y Fframwaith hefyd yn helpu i swneud yn siŵr bod y materion yma yn cael eu trafod:

- pobl yn cael eu trin yn deg ac yn gyfartal

- mae pob oedran yn cael cefnogaeth gan gynnwys plant a phobl ifanc

- mae presgripsiynu cymdeithasol ar gael yn Gymraeg

- mae gan yr **ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol** y sgiliau cywir.

Beth fyddwn ni'n ei wneud

Drwy gael **Fframwaith Presgripsiynu Cymdeithasol Cenedlaethol** fe fyddwn ni yn gwneud y pethau yma:

1. Fe fyddwn ni yn gwella dealltwriaeth i bawb sy'n gysylltiedig. Mae hyn yn meddwl:

- Gwneud fideo am **bresgripsiynu cymdeithasol**

Hawdd ei Ddeall

Geiriau a Thermau sydd yn cael eu defnyddio mewn Presgripsiynu Cymdeithasol

Canllaw hawdd ei ddeall i eiriau a thermau anodd

Dyma fersiwn hawdd ei ddeall o '**Geirfa termau ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru**'. Mae wedi cael ei wneud gan Brifysgol De Cymru, Ysgol Ymchwil Presgripsiynu Cymdeithasol Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru.

- Gwneud rhestr o dermau. Mae hyn yn meddwl cael rhestr o dermau fel bod pawb yn gallu defnyddio'r un rhai.

- Ysgrifennu astudiaethau achos. Mae'n stori am brofiad rhywun. Mae pobl yn gallu dysgu mwy am sut mae presgripsiynu cymdeithasol wedi gweithio.

2. Gwneud yn siŵr bod gan bobl sy'n gweithio yn y maes presgripsiynu cymdeithasol wybodaeth a sgiliau da.

Fe fyddwn ni yn gwneud yn siŵr bod hyfforddiant ar gael i helpu i wneud yn siŵr bod gan staff y sgiliau cywir.

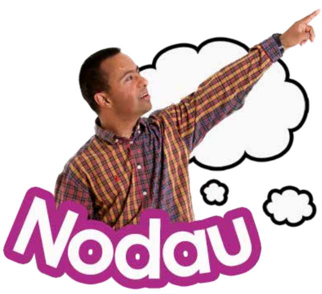
3. Safonau ansawdd.

Fe fyddwn ni yn rhoi safonau at ei gilydd er mwyn i sefydliadau cymunedol eu dilyn. Er enghraifft, sefydliad sy'n darparu gweithgaredd.

4. Fe fyddwn ni yn rhoi safonau at ei gilydd ar gyfer staff sy'n gweithio yn y maes presgripsiynu cymdeithasol ar gyfer cofnodi gwybodaeth.

Fe fyddwn ni yn defnyddio hwn i weld pa mor dda y mae **presgripsiynu cymdeithasol** yn gweithio. Rydyn ni'n gallu dysgu o beth maen nhw wedi'i ddarganfod.

5. Gwella canlyniadau.



Mae hyn yn meddwl y byddwn ni yn gosod amcanion. Fe fyddan nhw yn helpu i ddangos beth sydd yn gallu cael ei gyflawni trwy **bresgripsiynu cymdeithasol**.

Fe fyddwn ni yn gwneud y gwaith yma erbyn haf 2024.

Rydyn ni wedi sefydlu grŵp i wneud yn siŵr bod y gwaith yma yn digwydd. Mae'n cael ei alw yn **Fwrdd Partneriaeth Llesiant**.

Fe fydd angen i ardaloedd lleol roi adborth ar y gwaith. Fe fydd hyn yn ein helpu i ddarganfod sut mae pethau'n mynd. Ac os oes angen newidiadau.

Geiriau anodd

Llesiant

Mae hyn yn ymwneud â'ch iechyd corfforol a meddyliol ac ansawdd eich bywyd. Mae'n meddwl bod yn hapus, yn iach ac yn gyfforddus gyda'ch bywyd a beth rydych chi'n ei wneud.

Presgripsiynu cymdeithasol

Mae hwn yn fath o gymorth i helpu pobl i reoli eu hiechyd a'u llesiant.

Ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol

Dyma berson sy'n cefnogi rhywun sydd â phresgripsiynu cymdeithasol fel rhan o'u swydd.