

Fframwaith Cenedlaethol ar gyfer Presgripsiynu Cymdeithasol



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Cysylltu pobl â chymorth yn y gymuned

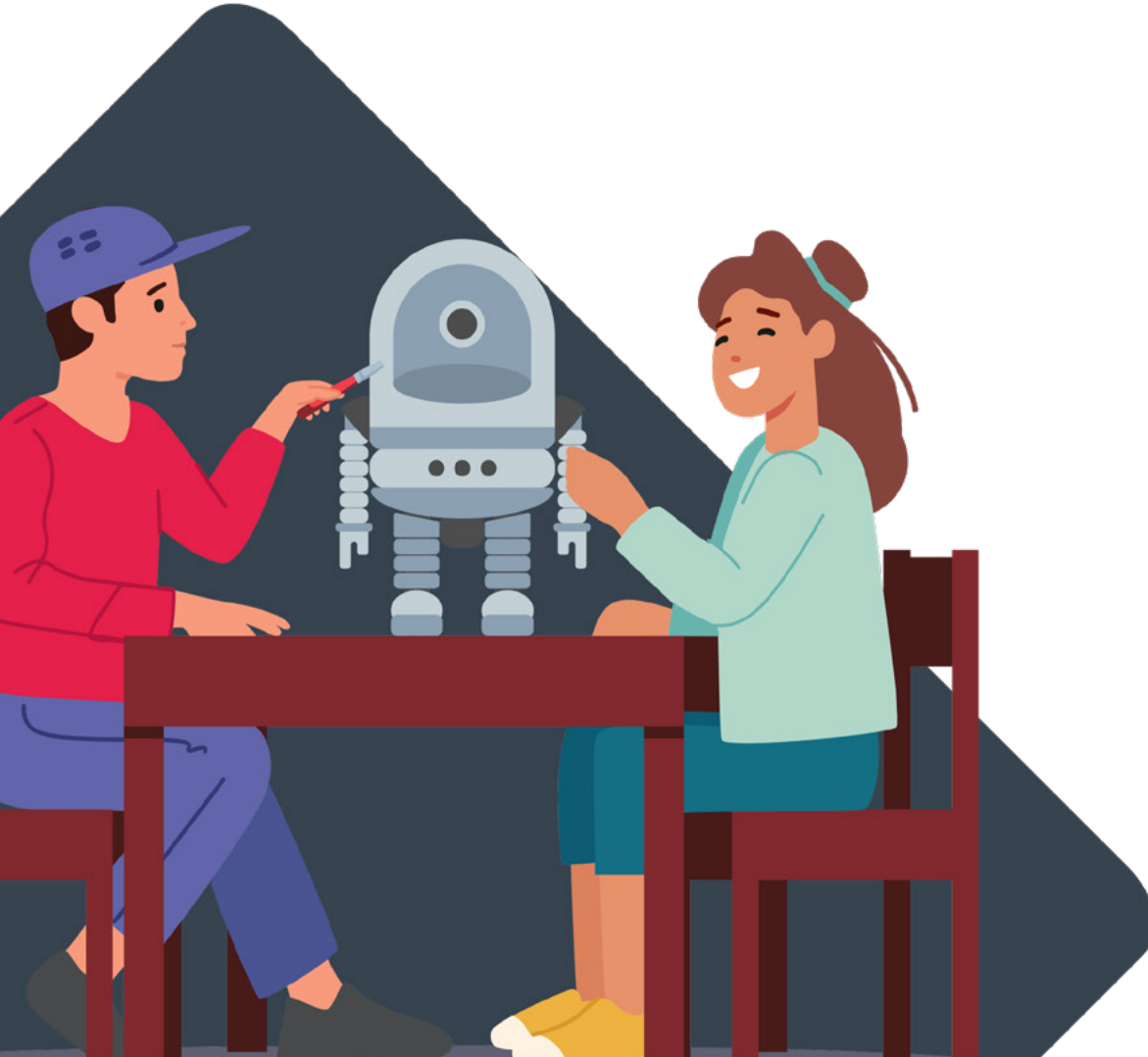


Crynodeb ar gyfer plant a phobl ifanc

Beth yw presgripsiynu cymdeithasol?

Mae presgripsiynu cymdeithasol yn ymwneud â chysylltu pobl â chefnogaeth gymunedol leol a all eu helpu i reoli eu hiechyd a'u lles.

Mae'n rhoi pobl yn gyntaf ac yn eu helpu mewn ffyrdd sy'n addas i'w hanghenion.



Sut mae cefnogaeth gymunedol yn edrych?



Gall cefnogaeth gymunedol fod:
wyneb yn wyneb neu **ar-lein**.



Gall fod yn:
ffurfiol neu **anffurfiol**.



Gall ddigwydd **dan do** mewn lleoedd fel canolfannau cymunedol, canolfannau iechyd neu glybiau chwaraeon.



Gall ddigwydd **yn yr awyr agored** mewn lleoedd fel parciau, gerddi neu ar ddŵr agored.



Gall gynnwys **gweithgareddau** sy'n gwella eich lles corfforol a meddyliol fel:



- grwpiau cyfeillio
- grwpiau ffordd iach o fyw
- clybiau ieuencid
- grwpiau ar gyfer pobl hŷn
- grwpiau drama
- corau lleol
- grwpiau rhedeg neu grwpiau chwaraeon
- prosiectau bwyd cymunedol neu erddi.




Gall gynnwys **gweithgareddau llesiant** i ddiwallu anghenion penodol fel:


- cyngor ariannol a thai
- dawns i helpu pobl hŷn i gadw eu cydbwysedd a lleihau'r siawns y byddant yn cwmpo
- grwpiau celf i gefnogi lles meddyliol.


Pam mae presgripsiynu cymdeithasol yn bwysig?


Mae pawb angen help ar ryw adeg o'u bywydau. Weithiau mae angen cymorth ar bobl gyda mwy nag un peth. Presgripsiynu cymdeithasol:




 **Helpu pobl i reoli eu hiechyd a'u lles** – gwella ffitrwydd ac iechyd.


 **Helpu pobl i leihau pethau fel pryder, straen ac iselder** – gwella iechyd meddwl.


 **Helpu i wneud pethau'n decach i bobl** – helpu pawb i gael mynediad i'r gwasanaethau iechyd sydd eu hangen arnynt.


 **Helpu i atal pobl rhag teimlo ar eu pennau eu hunain** – cysylltu ac adeiladu cyfeillgarwch.

 **Helpu pobl i gymryd rheolaeth** – dewis y math o gefnogaeth maen NHW ei eisiau.

 **Helpu pobl i deimlo'n fwy cysylltiedig â'u cymuned** – ymdeimlad o berthyn a diwylliant.

 **Helpu i dynnu'r baich oddi ar wasanaethau gofal iechyd** – lleihau'r rhestrau aros.

 **Helpu pobl i gael cyngor a delio â materion** – dyled, tai, unigrwydd a mwy.

 **Helpu pobl i gael cymorth yn gyflym** – atal pethau sy'n eu poeni rhag gwaethygu.

Ein nodau ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru

Rydym ni am iddo helpu pobl i ddeall sut y dylai presgripsiynu cymdeithasol edrych, fel bod pawb yn cael yr un cymorth o ansawdd uchel ledled Cymru.



Roedd cymunedau ledled Cymru yn rhan o ddatblygu'r fframwaith hwn. Dywedodd dros 190 o bobl a sefydliadau wrthym beth rodden nhw'n meddwl oedd mewn fframwaith.

Rydym am i bresgripsiynu cymdeithasol wneud pethau'n decach i bobl a:

- gwella iechyd meddwl a lles pawb ledled Cymru
- gwella iechyd a lles corfforol pawb ledled Cymru
- gwella lles cymdeithasol pobl fel bod ganddynt berthnasoedd cryf iach a'u bod nhw'n teimlo'n rhan o ble maen nhw'n byw
- gwella bywydau ac iechyd pobl
- gwella bywyd a lles cymunedol i bawb ledled Cymru.



Sut mae'n gweithio

1 Y cyfarfod cyntaf:

Unwaith y bydd person yn cysylltu â gweithiwr proffesiynol presgripsiynu cymdeithasol, mae'n trafod pam mae angen cymorth ar yr unigolyn a'r 'hyn sy'n bwysig' iddo.

2 Creu cynllun gweithredu:

Gyda'i gilydd, maen nhw'n ysgrifennu cynllun gweithredu sydd:

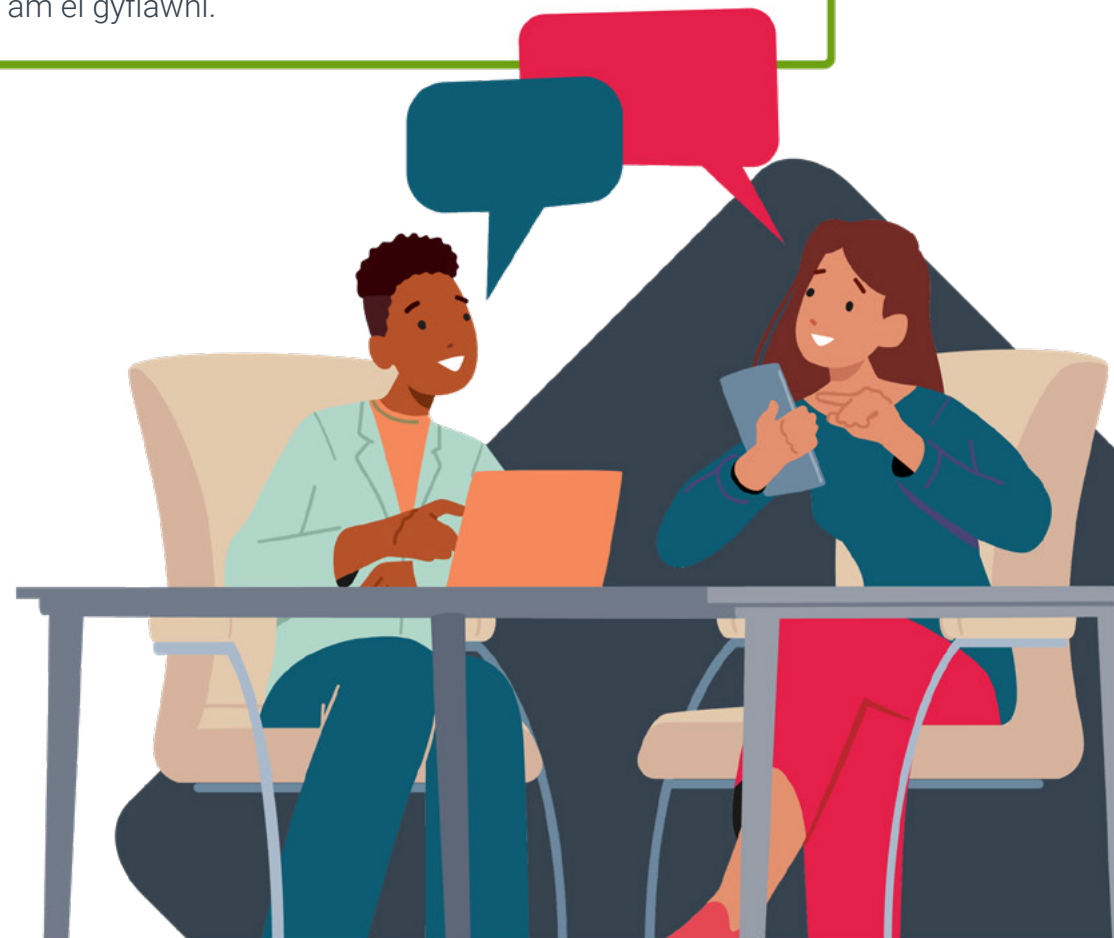
- yn canolbwyntio ar yr unigolyn a'r hyn maen nhw ei angen
- yn nodi pa weithgareddau neu wasanaethau fydd yn rhoi cymorth
- yn eu cysylltu â chymorth arall yn y gymuned neu wasanaethau os oes angen
- yn nodi pa mor hir y bydd y gefnogaeth yn para a'r hyn mae'r person am ei gyflawni.

3 Gwirio cynnydd:

Mae'r cynllun a'r cymorth yn cael eu gwirio i sicrhau ei fod yn helpu'r person yn y ffyrdd cywir.

4 Adborth a gwella:

Ar ôl i'r unigolyn gyrraedd ei nodau, gall yr unigolyn roi adborth ar y gefnogaeth. Mae hyn yn helpu gweithwyr proffesiynol a gwasanaethau i wella eu gwaith.



Sut mae pobl yn cysylltu â phresgripsiynu cymdeithasol

Gall pobl gysylltu â phresgripsiynu cymdeithasol mewn gwahanol ffyrdd.

Hunan-gyfeirio

Mae rhywun yn sylweddoli bod angen rhywfaint o help arny'n nhw, maen nhw'n gwybod am y gwasanaeth presgripsiynu cymdeithasol, a chysylltu.

Dyma Cai a'i dad, Joe. Penderfynodd Joe ei bod hi'n bryd i'r ddau ohonyn nhw fod yn fwy egniol ond ddim yn gwybod ble i ddod o hyd i grwpiau yn ei ardal leol. Cysylltodd Joe â gwasanaeth presgripsiynu cymdeithasol a wnaeth ei helpu i ddod o hyd i grŵp cerdded lleol a chysylltu â grŵp cerdded lleol ar gyfer teuluoedd. Nawr, bob prynhawn Sul, maen nhw'n cerdded llwybr gwahanol gyda'r grŵp. Mae wedi gwella eu ffitrwydd ac maen nhw'n gwneud ffrindiau newydd.



Atgyfeiriad gofal iechyd

Mae rhywun yn cael cefnogaeth gan wasanaeth iechyd. Mae gweithwyr proffesiynol yn sylwi bod angen cymorth arnynt mewn rhan arall o'u bywydau ac yn eu cysylltu â gwasanaeth presgripsiynu cymdeithasol.

Dewch i gwrdd ag Ashley, myfyriwr arlwygo yn y coleg, sydd wedi bod yn cael help ar gyfer trawma a phryder. Fe wnaeth ei therapydd fodi ei drafferthion ariannol a'i gysylltu â gwasanaeth presgripsiynu cymdeithasol yn y gymuned. Gan ei gysylltu â sefydliad sy'n cynnig cyngor ar sut y gall gyllidebu'n well, fe wnaethant hefyd drafod cariad Ashley at natur felly fe wnaethant ei gysylltu â grŵp geogelcio lleol. Mae Ashley yn teimlo mwy o reolaeth ac yn chwilio am swydd penwythnos mewn bwyty.



Atgyfeiriad sector statudol

Mae rhywun yn cael cefnogaeth gan y cyngor neu wasanaeth arall. Mae gweithwyr proffesiynol yn sylwi bod angen cymorth arnynt ac yn eu cysylltu â gwasanaeth presgripsiynu cymdeithasol.

Cwrdd â Bronwyn a'i nain, Annie. Yn aml, Bronwyn yw'r unig berson mae Annie yn ei weld drwy'r wythnos. Yn ystod archwiliad diogelwch yn y cartref, sylweddolodd y gwasanaeth tân fod Annie yn teimlo'n ynysig ac yn ei chael hi ychydig yn anodd. Fe wnaethant ei chysylltu â gwasanaeth presgripsiynu cymdeithasol a wnaeth ei helpu i gysylltu â grŵp cymunedol lleol sy'n cyfarfod ar ddydd Llun a dydd Gwener. Nawr mae Annie yn mwynhau ffrindiau newydd, mae hi'n teimlo'n llai pryderus ac yn cael cyngor ar bethau sydd wedi bod yn ei phoeni hi.



Atgyfeiriad wedi'i dargedu

Mae gan rywun anghenion neu gyflwr iechyd penodol. Mae gweithiwr proffesiynol o ofal iechyd neu wasanaethau cymdeithasol yn eu cyfeirio at bresgripsiynu cymdeithasol i atal pethau rhag gwaethygu.

Dyma Dawn. Mae meddyg teulu Dawn wedi nodi y gallai fod mewn perygl o gwmpo, mae'n gofyn i wasanaeth presgripsiynu cymdeithasol gysylltu â Dawn i weld a oes unrhyw beth y gallant ei helpu ag ef. Mae Dawn yn egluro ei bod yn poeni am ei chostau gwresogi dros y gaeaf ac yn teimlo'n unig iawn ers i'w gŵr farw y llynedd. Mae'r tîm presgripsiynu cymdeithasol yn cysylltu Dawn â rhaglen Cymru Gynnes ac yn ei helpu i ymuno â grwpiau cymunedol lleol. Mae Dawn yn dal i gollu ei gŵr ond mae bellach wedi dechrau adeiladu grŵp newydd o ffrindiau ac mae wedi gallu cael cymorth ariannol ychwanegol i gynhesu ei chartref.



➔ Ein nodau a'n gweithredoedd i gynyddu presgripsiynu cymdeithasol



Deall presgripsiynu cymdeithasol

Rydym ni am helpu pawb i ddeall beth yw presgripsiynu cymdeithasol a sut mae'n cael ei ddarparu yng Nghymru.

➔ Byddwn ni yn:

- codi ymwybyddiaeth i bawb am beth yw presgripsiynu cymdeithasol
- codi ymwybyddiaeth o fanteision presgripsiynu cymdeithasol a'r gwahaniaeth y gall ei wneud ym mywydau pobl.



Cefnogi'r gweithlu a datblygu sgiliau

Rydym ni am gefnogi pobl sy'n gweithio ym maes presgripsiynu cymdeithasol a'u helpu i ddatblygu eu gwybodaeth a'u sgiliau.

➔ Byddwn ni yn:

- datblygu cyrsiau ac adnoddau hyfforddi fel y gall pobl gynyddu eu sgiliau a'u gwybodaeth
- gwneud yn siŵr bod yr hyfforddiant hwn yn rhoi'r sgiliau i bobl sylwi pan fydd angen cymorth ar bobl a'u cysylltu â presgripsiynu cymdeithasol.



Gwirio ansawdd cymorth

Rydym ni am sicrhau bod presgripsiynu cymdeithasol o ansawdd uchel fel y gall pobl fanteisio i'r eithaf ar y gefnogaeth gymunedol.

➔ Byddwn ni yn:

- cyhoeddi canllawiau ar gyfer cymorth cymunedol sy'n nodi safonau cenedlaethol
- archwilio sut i ddefnyddio technoleg i gefnogi presgripsiynu cymdeithasol
- dod o hyd i ffyrdd o ddefnyddio technoleg i gasglu gwybodaeth am bresgripsiynu cymdeithasol a'r canlyniadau y mae'n eu cynnig i fywydau pobl.



Monitro presgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru

Rydym ni am sicrhau bod presgripsiynu cymdeithasol yn gweithio'n dda i bobl a'i fod o ansawdd uchel.

➔ Byddwn ni yn:

- cyhoeddi canllawiau sy'n egluro i sefydliadau pa wybodaeth yr ydym ni am iddynt ei chasglu a pham
- gwirio'r gwahaniaeth y mae presgripsiynu cymdeithasol yn ei wneud.



Gwella canlyniadau

Rydym ni am wella'r canlyniadau i bawb yng Nghymru.

➔ Byddwn ni yn:

- cael gwybodaeth glir am sut rydym ni am i bresgripsiynu cymdeithasol weithio yng Nghymru
- sicrhau bod pawb yn deall y nodau sydd gennym ni
- sicrhau bod pawb yn deall ein hegwyddorion a'n safonau ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol.

Rydym ni'n disgwyl i hyn gael ei gwblhau erbyn Haf 2024.

Gwneud yn siŵr ei fod yn gweithio

Ni allwn wneud hyn ar ein pennau ein hunain, mae angen i bawb weithio gyda'i gilydd a bod arweinyddiaeth yn dda. Rydym ni wedi sefydlu Bwrdd Partneriaeth Llesiant i helpu i sicrhau bod y fframwaith hwn yn gwneud y gwahaniaeth mwyaf ledled Cymru.

Rydym ni am weithio gyda'r Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol (RPBs).

Mae RPB yn grwpiau o bobl a sefydliadau allweddol sy'n cwmpasu pob ardal awdurdod lleol. Bydd y RPBs hyn yn sicrhau bod presgripsiynu cymdeithasol yn flaenoriaeth a bod cefnogaeth gymunedol yn tyfu yn eu rhanbarthau.

➔ Byddwn ni yn:

- nodi'n glir yr hyn rydym ni'n ei ddisgwyl gan bob RPB
- gwneud yn glir ein bod am iddynt gael **hyrwyddwr presgripsiynu cymdeithasol** i arwain a thyfu presgripsiynu cymdeithasol yn eu rhanbarth
- gwneud yn siŵr eu bod yn adrodd yn ôl ar sut mae presgripsiynu cymdeithasol yn ei wneud yn eu hardal.

Rydym ni am sicrhau bod ein cynlluniau ar gyfer gwaith presgripsiynu cymdeithasol.

➔ Byddwn ni yn:

- cynnal gwiriad annibynnol i ddangos y gwahaniaeth mae'r fframwaith hwn yn ei wneud i bresgripsiynu cymdeithasol.



Gallwch ddarllen mwy am bresgripsiynu cymdeithasol yma:
llyw.cymru/fframwaith-cenedlaethol-ar-gyfer-presgripsiynu-cymdeithasol

