



Safonau Craidd a Gwerthoedd ar gyfer Presgripsiynu Cymdeithasol yng Nghymru



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Gwella cymorth cymunedol ledled Cymru



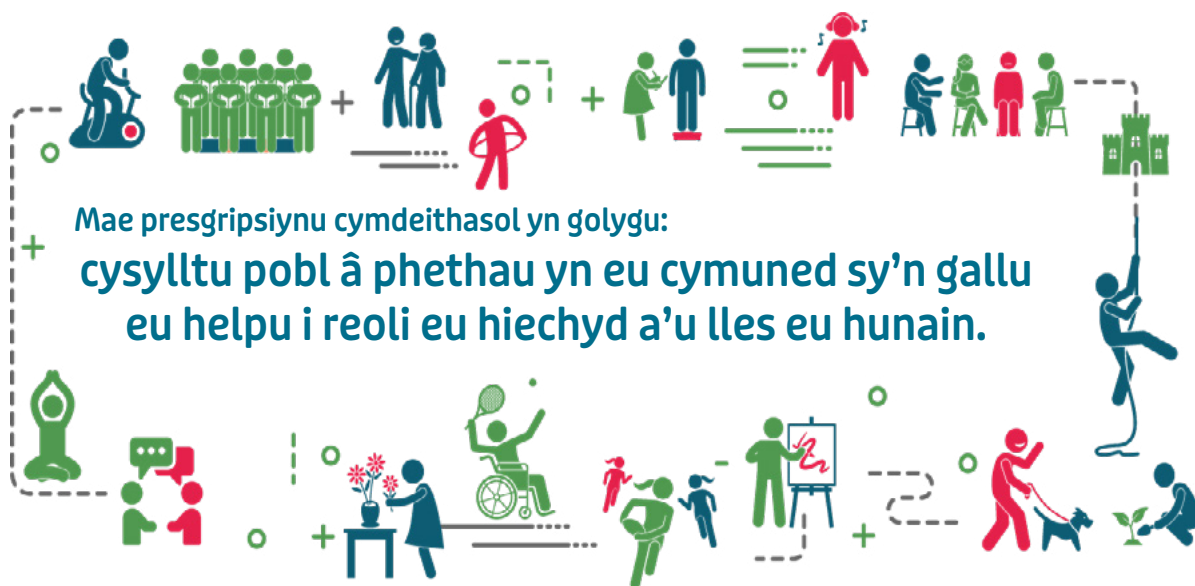
Crynodeb i
bobl ifanc



Mae Llywodraeth Cymru eisiau sicrhau eich bod yn cael y cymorth sydd ei angen arnoch — pan fydd ei angen arnoch.

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn gwybod sut i gael cymorth gan wasanaethau iechyd — meddygon teulu, nyrsys, gwasanaethau iechyd meddwl ac eraill.

Ond yn aml, nid yw pobl yn gwybod cymaint am sut gall cysylltu â sefydliadau yn eu cymuned helpu eu hiechyd a'u lles. 



i Safonau – rheolau neu ganllawiau y cytunwyd arnynt sy'n dangos sut dylai cymorth da edrych.

Rydym eisiau i bresgripsiynu cymdeithasol fod:

- **O ansawdd uchel** – yn helpu pobl ble bynnag maent yn byw yng Nghymru
- **Dibynadwy** – fel bod pobl yn teimlo'n hyderus yn ei ddefnyddio
- **Teg** – fel bod pawb yn gallu elwa

Rydym eisiau iddo helpu pobl i aros yn iach a chefnogi eu lles. Felly rydym wedi creu **6** safon newydd.

Mae'r ddogfen hon yn esbonio beth yw presgripsiynu cymdeithasol, y 6 safon a'n gwerthoedd.



➡ Presgripsiynu cymdeithasol

Mae presgripsiynu cymdeithasol yn cysylltu pobl â chymorth cymunedol lleol sy'n gallu helpu gyda'u hiechyd a'u lles.

Mae'r rhan fwyaf o wasanaethau presgripsiynu cymdeithasol ar gyfer oedolion 18 oed a throsodd.

Ond mae rhai gwasanaethau hefyd yn cefnogi plant a phobl ifanc.



➡ Sut olwg sydd ar gymorth cymunedol?



Gall cymorth cymunedol fod:
wyneb yn wyneb neu **ar-lein**.



Gall fod:
ffurfiol neu **anffurfiol**.



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



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



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



- clybiau ieuenctid
- grwpiau drama
- grwpiau ffordd iach o fyw
- grwpiau cyfeillio
- grwpiau rhedeg neu chwaraeon
- grwpiau i bobl hŷn
- corau lleol
- prosiectau bwyd neu erddi cymunedol.



Gall gynnwys **cymorth** ar gyfer anghenion penodol fel:

- cyngor ariannol a thai
- dosbarthiadau dawns i helpu pobl hŷn gadw eu cydbwysedd a lleihau'r risg o gwmpo
- grwpiau therapi celf i gefnogi iechyd meddwl.

✓ Gall presgripsiynu cymdeithasol helpu pobl i:

- reoli eu hiechyd a'u lles
- teimlo mwy mewn rheolaeth drwy ddewis cymorth sy'n addas iddynt
- cael cyngor ar bethau fel dyled, tai neu unigrwydd
- lleihau pryder a gwella iechyd meddwl
- cael cymorth yn gynnar fel nad yw problemau'n gwaethygu
- cael mynediad at gymorth mewn ffordd fwy teg fel bod llai o bobl yn cael eu gadael allan
- teimlo'n llai unig drwy gysylltu ag eraill



Gall hefyd leihau'r pwysau ar wasanaethau iechyd.



Mae Ellen yn fam.

Mae hi'n poeni am arian ac mae hynny'n effeithio ar ei chwsg.

Mae hi'n siarad â'i meddyg teulu. Mae'r meddyg yn ei chysylltu â phresgripsiynu cymdeithasol.

Mae Ellen yn cael help gyda chyngor ariannol a chymorth lleol.

Nawr mae hi'n teimlo'n llai dan straen ac yn fwy mewn rheolaeth.

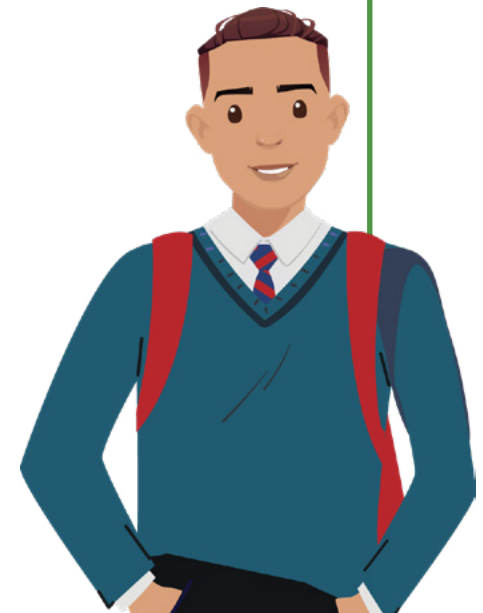
Mae Sam yn 14 oed.

Mae'n teimlo'n isel ac yn ei chael hi'n anodd cysylltu â phobl.

Mae'n siarad ag athro, sy'n dweud wrtho am grwpiau lleol.

Mae Sam yn ymuno â grŵp rhedeg.

Nawr mae'n teimlo'n fwy hyderus ac yn gwneud ffrindiau.



Safon 1: Rhoi pobl yn gyntaf

Dylai pobl ddod yn gyntaf. Dylai eu hanghenion, eu dymuniadau a'u nodau siapio'r cymorth a'r ffordd mae'n cael ei roi.

Dylai plant a phobl ifanc gael eu trin gyda pharch. Dylai eu barn, eu hanghenion a'u nodau gael eu gwranddo arnynt a'u cymryd o ddifrif.

Dylai presgripsiynu cymdeithasol gynnwys:

➡ adeiladu perthynas dda a chymryd amser i ddod i adnabod y person

➡ dechrau gyda'r cwestiwn "beth sy'n bwysig?" a helpu pobl i wneud dewisiadau

➡ parchu gwerthoedd, credoau, diwylliant a dymuniadau personol pobl

➡ cynnwys eraill yn y cymorth fel teulu, ffrindiau a gweithwyr proffesiynol y mae'r person yn ymddiried ynddynt

➡ adeiladu ar gryfderau pobl a'r hyn maent eisoes yn ei wneud yn dda

➡ rhannu gwybodaeth yn glir, yn yr iaith gywir, a'i gwneud hi'n hawdd rhoi adborth

➡ helpu i gael gwared ar rwysterau fel cost, teithio, amser neu gyfrifoldebau gofalu

➡ gwneud cynlluniau gyda'i gilydd a gwirio'n rheolaidd fel bod cymorth yn gallu newid pan fo angen

➡ cynnig gwahanol opsiynau o gymorth ar wahanol adegau ym mywyd person

➡ gwranddo ar adborth a defnyddio profiadau pobl i wella'r cymorth.



Safon 2: Delio ag anghydraddoldebau

Dylai pawb allu cael y cymorth cywir, beth bynnag eu hoedran, eu cefndir, eu gallu neu eu sefyllfa mewn bywyd. Mae cymorth teg yn golygu rhoi'r hyn sydd ei angen ar bobl. Nid yw bob amser yn golygu trin pawb yr un fath.

Dylai presgripsiynu cymdeithasol gynnwys:

➔ cyrraedd pobl sy'n aml yn cael eu gadael allan drwy waith allgymorth, digwyddiadau a grwpiau cymunedol

➔ cael gwared ar rwystrau sy'n atal pobl rhag cael cymorth — fel trafndiaeth, mynediad digidol, pryderon ariannol neu anghenion iaith

➔ cefnogi pobl sy'n wynebu stigma neu sy'n teimlo nad ydynt yn cael eu cynnwys oherwydd digartrefedd, salwch meddwl neu broblemau gyda chyffuriau ac alcohol

➔ gweithio mewn ffordd sy'n ystyriol o drawma ac yn ymwybodol o ddiwylliant fel bod pobl yn teimlo'n ddiogel ac yn cael eu deall

➔ deall bod angen mwy o gymorth ar rai pobl nag eraill, a bod yn hyblyg drwy roi amser a gofal ychwanegol

➔ ymateb yn briodol pan fo rhywun yn wynebu mwy nag un her ar yr un pryd

➔ defnyddio gwybodaeth a data i nodi lle mae'r angen mwyaf am gymorth.

i Anghydraddoldebau – pan fo bywyd yn anos i rai pobl nag i eraill mewn ffordd nad yw'n deg.

i Stigma – pan gaiff rhywun ei farnu neu ei drin yn annheg oherwydd pwy ydynt neu beth maent wedi'i brofi.

i Ystyriol o drawma – cynnig cymorth mewn ffordd sy'n teimlo'n ddiogel ac yn deall bod profiadau'r gorffennol yn gallu effeithio ar bobl heddiw.

i Ymwybodol o ddiwylliant – parchu cefndiroedd pobl a sicrhau bod cymorth yn addas ar eu cyfer.



Safon 3:

Cadw pobl yn ddiogel a rheoli risgiau (Diogelu)

Dylai pawb gael eu cadw'n ddiogel rhag niwed. Mae hyn yn cynnwys plant, pobl ifanc ac oedolion a allai fod mewn perygl.

Dylai presgripsiynu cymdeithasol gynnwys:

➔ dilyn y gyfraith a sicrhau bod cymorth yn ddiogel o'r dechrau

➔ cael rheolau a ffordd clir o weithio fel bod pobl yn gallu gweithredu'n gyflym os yw rhywun mewn perygl

➔ sicrhau bod staff wedi'u hyfforddi ac yn cael cefnogaeth i weithio'n ddiogel gyda phobl o bob oed

➔ sicrhau bod staff a gwirfoddolwyr yn deall eu rôl ac wedi cael y gwiriadau diogelwch angenrheidiol

➔ sicrhau bod gwybodaeth a chyfeiriadau'n cael eu gwneud ar yr adeg iawn ac yn cael eu rhannu yn y ffordd gywir

➔ sicrhau bod cyfeiriadau'n addas ac yn cynnwys yr holl wybodaeth bwysig sydd ei hangen i gadw rhywun yn ddiogel

➔ rhannu'r wybodaeth gywir ar yr amser cywir i gadw rhywun yn ddiogel, tra'n parchu eu preifatrwydd

➔ gwirio bod y cymorth yn gweithio a gwneud newidiadau os oes angen

➔ adrodd am unrhyw bryderon am gam-drin, esgeulustod neu ecsbloetio — hyd yn oed pan mae'n anodd gweld neu pan nad yw rhywbeth yn teimlo'n iawn

➔ rhoi cymorth i grwpiau cymunedol ddeall eu rôl, beth maent yn gyfrifol amdano, a beth nad yw'n cael ei ddisgwyl ganddynt

➔ gweithio gyda'i gilydd a chyfathrebu'n glir fel bod pawb yn gwybod beth i'w wneud ac nad yw pobl yn cael eu rhoi mewn perygl.

i Cyfeiriadau – helpu rhywun i symud at y gwasanaeth cywir i gael cymorth.

i Ecsbloetio – pan mae rhywun yn manteisio ar berson arall.



Safon 4: Cymorth sy'n ystyriol o drawma

Mae trawma yn golygu bod pethau anodd y mae rhywun wedi'u profi yn gallu effeithio ar eu teimladau, eu corff neu eu hymddygiad.

Gall pobl deimlo dan straen, wedi'u llethu neu ei chael hi'n anodd ymddiried mewn eraill. Dylai cymorth deimlo'n ddiogel ac ni ddylai achosi unrhyw niwed ychwanegol.

Dylai presgripsiynu cymdeithasol gynnwys:

➔ creu llefydd sy'n teimlo'n dawel ac yn ddiogel, gyda mannau tawel os oes angen

➔ cynnig gweithgareddau sy'n gallu helpu pobl i deimlo'n fwy sefydlog a thawel fel cerdded, celf, amser ym myd natur neu weithgareddau creadigol

➔ adeiladu ymddiriedaeth dros amser a deall bod profiadau'r gorffennol yn gallu effeithio ar ba mor ddiogel mae cymorth yn teimlo

➔ sicrhau bod pawb sy'n gweithio ar draws gwasanaethau yn deall trawma ac yn gweithio mewn ffordd sy'n ddiogel

➔ cefnogi staff i ddysgu a gwella eu gwaith yn barhaus.



Safon 5: Cefnogi pobl drwy bob cam o fywyd

Mae'r rhan fwyaf o wasanaethau presgripsiynu cymdeithasol ar gyfer oedolion 18 oed a throsodd. Rydym eisiau i bresgripsiynu cymdeithasol hefyd gefnogi plant a phobl ifanc.

Mae hyn yn golygu cefnogi pobl yn gynnar fel eu bod yn gallu tyfu, teimlo'n dda a ffynnu yn eu cymunedau. Mae hefyd yn helpu i sicrhau bod hawliau plant yn cael eu parchu.

Dylai presgripsiynu cymdeithasol gynnwys:

➡ parchu hawliau plant (CCUHP)

➡ defnyddio dull "dim drws anghywir"

➡ cefnogi iechyd a dysgu plant a phobl ifanc drwy roi cymorth ychwanegol y tu allan i'r ysgol neu wasanaethau iechyd

➡ cysylltu plant a phobl ifanc â gweithgareddau, grwpiau a gwasanaethau lleol

➡ cynllunio gweithgareddau i blant yn agos at eu cartref, eu teulu, eu gofalmwr a'u cymuned

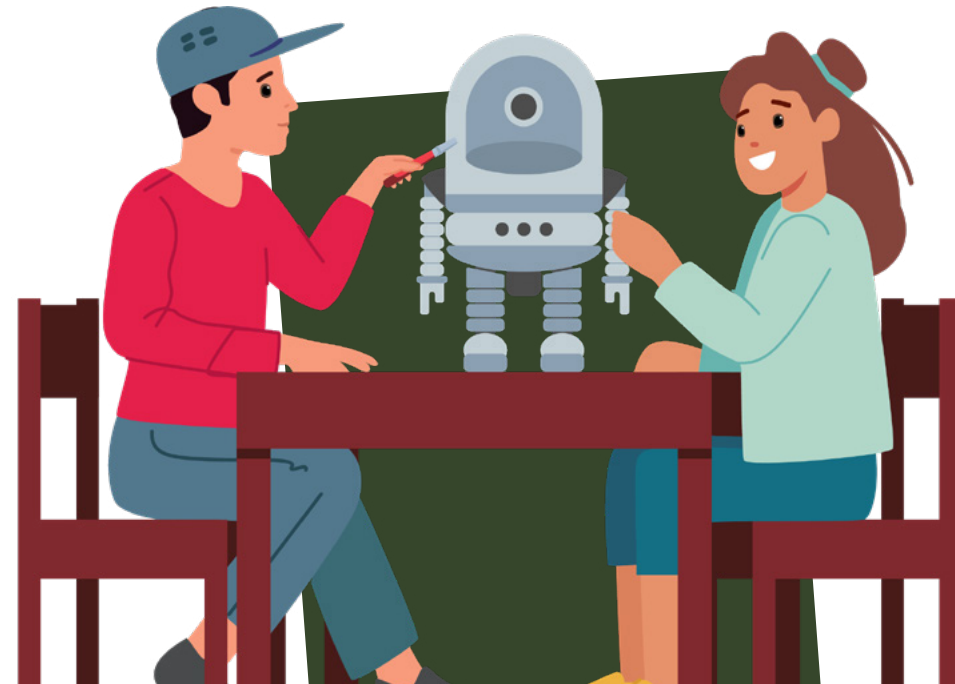
➡ cefnogi teuluoedd yn gynnar i adeiladu arferion iach a stopio problemau rhag gwaethygu

➡ rhoi chwarae wrth wraidd y cymorth i blant a theuluoedd

➡ helpu pobl hŷn i aros yn rhan o'u cymunedau, teimlo'n werthfawr a byw'n dda wrth iddynt heneiddio.

i CCUHP – Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn. Set o hawliau sy'n esbonio sut dylid trin a gofalu am blant.

i "Dim drws anghywir" – ni waeth pa wasanaeth mae rhywun yn cysylltu ag ef yn gyntaf, dylid gwrandao arnynt a'u helpu i gael y cymorth cywir.



Safon 6: Y Gymraeg

Mae gan bobl hawl i ddefnyddio'r Gymraeg wrth gael cymorth. Mae hyn yn ymwneud ag angen a thegwch, nid dewis yn unig.

Dylai presgripsiynu cymdeithasol gynnwys:

➡ cynnig y Gymraeg o'r dechrau, heb i bobl orfod gofyn. Gelwir hyn yn "gynnig gweithredol"

➡ trin y Gymraeg yn gyfartal â'r Saesneg mewn gwasanaethau

➡ cynllunio gwasanaethau Cymraeg yn well

➡ dilyn deddfau a chanllawiau'r Gymraeg

➡ rhannu syniadau da a gwella gwasanaethau.



Beth fydd yn helpu presgripsiynu cymdeithasol i weithio

Mae presgripsiynu cymdeithasol yn gweithio orau pan mae pobl yn ei ddeall a phan mae gwasanaethau'n gweithio gyda'i gilydd.

Er mwyn i hyn ddigwydd, mae angen:

- system sy'n gallu para a delio â newid
- staff gyda'r sgiliau, y wybodaeth a'r gefnogaeth gywir
- arweinyddiaeth gref sy'n helpu gwasanaethau i gydweithio, rhannu dysgu a chefnogi staff
- defnyddio adnoddau cymunedol yn y ffordd gywir, heb niweidio'r llefydd a'r amgylcheddau mae pobl yn eu mwynhau ac yn dibynnu arnynt.

Mae hefyd angen:

- cyfathrebu clir a pherthnasoedd gwaith cryf rhwng gweithwyr proffesiynol a grwpiau cymunedol
- gwybodaeth sy'n hawdd ei deall fel bod pobl yn gwybod pa gymorth sydd ar gael yn lleol.

i Adnoddau cymunedol – pobl, grwpiau, llefydd a gweithgareddau lleol sy'n cefnogi lles a chysylltiad. Gall hyn gynnwys clybiau, elusennau, parciau, llyfrgelloedd a sefydliadau cymunedol.



Gwerthoedd craidd

Rydym eisiau i bawb weithio gyda'i gilydd i ddiogelu a chefnogi grwpiau, llefydd ac adnoddau cymunedol sy'n helpu i wella lles nawr ac yn y dyfodol.



Dylai **pobl** sy'n cael cymorth:

- gael eu trin gyda pharch ac urddas
- cael llais a chael eu gwrandio arnynt
- bod yn rhan o benderfyniadau am eu cymorth
- cael eu trin gyda charedigrwydd a dealltwriaeth
- cael eu preifatrwydd wedi'i ddiogelu
- cael cymorth ar draws pob rhan o'u bywyd
- gallu ymddiried yn y cymorth maent yn ei gael.



Dylai **gweithwyr proffesiynol** sy'n cysylltu pobl â chymorth:

- barchu pawb maent yn gweithio gyda nhw
- cadw pobl yn ddiogel a pheidio ag achosi niwed
- bod yn glir am beth sy'n digwydd a pham
- cymryd cyfrifoldeb a gweithredu'n deg
- gwrandio a cheisio deall sut mae rhywun yn teimlo
- dilyn pob cyfraith a rheol
- parhau i wella eu gwaith.



Dylai **adnoddau cymunedol** y mae pobl yn eu defnyddio:

- deimlo'n groesawgar ac yn agored i bawb
- parchu gwahanol ddiwylliannau, cefndiroedd a ffyrdd o fyw
- fod yn ddiogel, yn deg ac wedi'u rhedeg yn dda
- gallu newid pan mae anghenion pobl yn newid
- gwrandio ar bobl sy'n defnyddio'r gwasanaethau er mwyn gwella.

Gwirio ei fod yn gweithio

Mae gwirio pa mor dda mae pethau'n gweithio yn helpu gwasanaethau i wella. Mae'n helpu i adeiladu ymddiriedaeth gyda phawb sy'n rhan o'r gwaith. Mae hefyd yn dangos pam mae presgripsiynu cymdeithasol yn werth ei ddefnyddio.

Gall presgripsiynu cymdeithasol helpu pobl mewn sawl ffordd wahanol. Nid yw'r canlyniadau bob amser yr un fath i bawb.

Gall rhai pobl deimlo'n hapusach neu'n iachach. Gall eraill ennill hyder, sgiliau neu gymorth ymarferol. Gall hyn wneud mesur beth sy'n gweithio'n anoddach weithiau. Felly, rydym wedi ysgrifennu canllawiau i helpu gwasanaethau wirio pa mor dda mae pethau'n gweithio.

Dylent gasglu:

- **Data meintiol** — gwybodaeth y gellir ei chyfrif, fel rhifau a ffeithiau.
- **Data ansoddol** — beth mae pobl yn ei ddweud am eu profiadau, eu straeon, eu teimladau a'u barn.

Dathlu llwyddiant

Mae dathlu llwyddiant yn helpu pobl i deimlo'n werthfawr ac yn annog gwasanaethau i barhau i wella. Mae rhannu straeon cadarnhaol hefyd yn dangos sut mae presgripsiynu cymdeithasol yn helpu cymunedau.



**Dylai presgripsiynu
cymdeithasol weithio
i chi, yn eich cymuned,
mewn ffordd sy'n teimlo'n
ddiogel, yn deg ac yn iawn
ar gyfer eich bywyd.**



Diolch am ddarllen.

Gallwch ddarllen mwy am bresgripsiynu cymdeithasol yma:

gov.wales/national-framework-social-prescribing