Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Safonau a Gwerthoedd Craidd ar gyfer Presgripsiynu Cymdeithasol yng Nghymru

Mawrth 2026

llyw.cymru

Y ddogfen hon

Yn y ddogfen hon, nodir cyfres o safonau a gwerthoedd ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru, a chyflwynir canllawiau ar y modd y dylid monitro a gwerthuso effeithiolrwydd.

Diben y ddogfen yw sefydlu presgripsiynu cymdeithasol fel dull cydnabyddedig a chredadwy mewn systemau iechyd a gofal, gan fynd ati ar yr un pryd i gynnal hyblygrwydd i ddiwallu anghenion lleol ac annog arloesi.

Trefnir y ddogfen ar ffurf pum adran.

Adran Un – Cefndir a Chyd-destun

- Nodir y diben a'r fethodoleg sy'n sail i ddatblygu Safonau a Gwerthoedd Craidd ar gyfer Presgripsiynu Cymdeithasol yng Nghymru, diffinnir model Cymru a nodir pam mae presgripsiynu cymdeithasol yn bwysig.

Adran Dau – Presgripsiynu Cymdeithasol – Safonau Craidd

- Nodir y safonau craidd sy'n pennu disgwyliadau clir ar gyfer cyflawni presgripsiynu cymdeithasol, ynghyd â'r elfennau galluogi sy'n ategu'r gwaith o gyflawni hyn yn effeithiol.

Adran Tri – Gwerthoedd Craidd ar hyd y llwybr presgripsiynu cymdeithasol

- Disgrifir y gwerthoedd craidd sy'n sail i ymddygiadau a rhyngweithio cadarnhaol, gan weithredu fel gwerthoedd a chredau canllaw sy'n llywio ymddygiadau, penderfyniadau a diwylliant unigolyn, sefydliad neu gymuned.

Adran Pedwar – Monitro a Gwerthuso

- Nodir pwysigrwydd monitro a gwerthuso fel ffyrdd hollbwysig o ddeall effaith, atebolrwydd a gwelliant parhaus presgripsiynu cymdeithasol, gan ddarparu canllawiau ar y math o ddata y dylid ei gasglu.

Adran Pump – Rhestr o Atodiadau

- Cyflwynir deunydd atodol sy'n ategu prif gorff y ddogfen.

OGL © Hawlfraint y Goron 2026, Llywodraeth Cymru, WG53717, ISBN digidol 978-1-83745-268-2
Rydym yn croesawu gohebiaeth a galwadau ffôn yn Gymraeg

Rhagair

Rwy'n falch o gael cyflwyno'r Safonau a Gwerthoedd Craidd ar gyfer Presgripsiynu Cymdeithasol yng Nghymru, sy'n adeiladu ar y Fframwaith Cenedlaethol ar gyfer Presgripsiynu Cymdeithasol a gyhoeddwyd ym mis Rhagfyr 2023. Dyma gam arall hollbwysig tuag at wella iechyd a llesiant ledled Cymru.

Mewn perthynas â phresgripsiynu cymdeithasol, ein huchelgais yw sicrhau darpariaeth deg, gredadwy ac o'r radd flaenaf ar gyfer atal salwch a gwella llesiant, sef rhywbeth y gellir ei gyflawni drwy gyfrwng cydweithrediad a chynaliadwyedd, a thrwy integreiddio â'r system iechyd a gofal ehangach. Gan symud y tu hwnt i brosiectau tameidiog, anelwn at ddefnyddio dull cydgysylltiedig a gefnogir yn genedlaethol ac a ategir gan safonau clir. Bydd y safonau hyn yn sicrhau ansawdd, yn cryfhau arweinyddiaeth a phartneriaethau, yn arwain at gasglu data mewn modd cyson gogyfer gwerthuso a chyflwyno gwelliannau, ac yn helpu i symleiddio prosesau er mwyn gwella cyfathrebu a hyder.

Mae gwerthoedd craidd presgripsiynu cymdeithasol yn hyrwyddo dull 'unigolyn cyfan', gan roi pwyslais ar atal, cyd-greu a pharchu profiadau bywyd, gyda gwasanaethau sy'n canolbwyntio ar unigolion, sy'n gymwys yn ddiwylliannol ac sydd wedi'u gwreiddio mewn asedau cymunedol. Mae'r canllawiau hyn yn cyflwyno dull a rennir, gan fynd ati ar yr un pryd i hyrwyddo amrywiaeth lleol a gwahaniaethau mewn dulliau gweithredu.

Mae presgripsiynu cymdeithasol yn mynd i'r afael â phenderfynyddion cymdeithasol iechyd ac mae'n cryfhau gwydnwch cymunedol drwy rymuso unigolion a chymunedau i wella'u hiechyd a'u llesiant drwy gyfrwng yr hyn sy'n bwysig iddynt. Gyda safonau a gwerthoedd craidd y bwriedir iddynt ysbrydoli cynnydd, ategu hunanasesu ac uno pobl mewn perthynas â blaenoriaethau cyffredin er mwyn esgor ar ganlyniadau gwell, gyda'n gilydd gallwn sicrhau bod presgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru yn rhan annatod o ddyfodol iachach a mwy cydgysylltiedig i bawb, ni waeth be fo'u hoedran na'u cefndir.

Sarah Murphy AS
Y Gweinidog Iechyd Meddwl a Llesiant

Adran Un

Cefndir a Chyd-destun

Diben

1. Yn y ddogfen hon, nodir 'Safonau a Gwerthoedd Craidd ar gyfer Presgripsiynu Cymdeithasol yng Nghymru', y cytunwyd arnynt yn genedlaethol. Y nod yw sicrhau y cyflawnir hyn oll mewn modd cadarn, cyson a chynaliadwy, a hefyd anelir at wreiddio presgripsiynu cymdeithasol mewn systemau iechyd a gofal, ynghyd â chaniatáu hyblygrwydd ar gyfer arloesi lleol.

2. Mae'r Safonau a'r Gwerthoedd Craidd hyn wedi'u llunio'n bennaf ar gyfer comisiynwyr presgripsiynu cymdeithasol (gwasanaethau statudol, sefydliadau'r trydydd sector a chyllidwyr) er mwyn llywio gwaith cynllunio, comisiynu a sicrhau ansawdd. Hefyd, mae'r Safonau a'r Gwerthoedd Craidd yn fan cyfeirio ymarferol i ddarparwyr, ymarferwyr presgripsiynu cymdeithasol, gweithwyr proffesiynol ledled sectorau, a defnyddwyr gwasanaethau, gan nodi disgwyliadau cyffredin mewn perthynas ag ansawdd a chan esgor ar ddealltwriaeth gyffredin o 'beth mae da yn ei olygu'.

3. Mae presgripsiynu cymdeithasol yn cyd-fynd yn agos â blaenoriaethau strategol a deddfwriaethau sy'n bodoli eisoes yng Nghymru, gan gynnig ffordd o gynorthwyo i gyflawni uchelgeisiau cenedlaethol.

   - **Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (2015)** – Mae'n rhoi dyletswydd ar gyrff cyhoeddus i wella llesiant cymdeithasol, economaidd, diwylliannol ac amgylcheddol.
   - **Cymru Iachach** – Gweledigaeth ar gyfer system iechyd a gofal cymdeithasol ddi-dor.
   - **Strategaeth Cysylltu Cymunedau** – Mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd.
   - **Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol 2025 i 2035** – Ategu iechyd meddwl a gwydnwch, gyda phresgripsiynu cymdeithasol yn elfen allweddol o'r dull ataliol a hyrwyddir yn y strategaeth – dull sydd hefyd yn canolbwyntio ar unigolion.
   - **Cymru sy'n Ystyriol o Drawma** – Gwreiddio ymarfer sy'n ystyriol o drawma.
   - **Cymru Garedig** – Creu gwlad dosturiol a charedig.
   - **Pwysau Iach: Cymru Iach** – Hyrwyddo gweithgarwch corfforol a ffyrdd iachach o fyw, gan arwain at wella llesiant meddyliol drwy gyfrwng iechyd corfforol gwell.
   - **Strategaeth ar gyfer Cymdeithas sy'n Heneiddio** – Creu Cymru sydd o blaid pobl hŷn ac sy'n cynorthwyo pobl o bob oedran i fyw a heneiddio'n dda.

4. Mae presgripsiynu cymdeithasol yn ategu'r deddfwriaethau a'r polisïau hyn drwy gysylltu gwasanaethau iechyd gyda chymorth cymunedol, gan fynd i'r afael â phenderfynyddion ehangach fel tai, unigrwydd ac ynysigrwydd, a ffyrdd iach o fyw, er mwyn gwella iechyd meddwl a llesiant meddyliol yn gyffredinol.

5. Mae'r holl dermau a ddefnyddir yn y canllawiau hyn yn cyd-fynd â'r '**Splossary**', sef geiriadur termau hollbwysig sy'n anelu at sicrhau bod yr iaith a gysylltir â phresgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru yn fwy cyson ac yn haws i bawb ei deall, yn cynnwys y cyhoedd a gweithwyr proffesiynol.

Methodoleg

6. Mae'r **Fframwaith Cenedlaethol ar gyfer Presgripsiynu Cymdeithasol** ('y Fframwaith Cenedlaethol'), a gyhoeddwyd yn 2023, yn nodi ymrwymiad i ddarparu manyleb genedlaethol, safonau ar gyfer asedau cymunedol, a set ddata graidd.

7. Wrth ddatblygu'r fanyleb, aethpwyd ati i ddatblygu cyfres o safonau craidd, gan adeiladu ar y themâu trawsbynciol a nodir yn y Fframwaith Cenedlaethol drwy gyfrwng:

   - **Adolygiadau Tystiolaeth:** Dadansoddiad cynhwysfawr o bolisïau a chanllawiau i bennu themâu allweddol; ac
   - **Ymgysylltu â Rhanddeiliaid:** Ymgynghori gydag arbenigwyr ar draws y sector iechyd, y sector gofal cymdeithasol a'r sector cymunedol.

   Mae hyn yn sicrhau bod y safonau wedi cael eu llywio gan dystiolaeth, eu bod yn ymarferol a'u bod yn adlewyrchu arferion gorau yng Nghymru.

8. Sefydlwyd Grŵp Gorchwyl a Gorffen i ystyried rôl asedau cymunedol a datblygwyd cyfres o werthoedd craidd ar gyfer y llwybr presgripsiynu cymdeithasol i ategu'r safonau craidd presgripsiynu cymdeithasol, gan gydgrynhoi canllawiau a oedd yn bodoli eisoes ar ffurf gwerthoedd hygyrch sy'n hyrwyddo hynawsedd, tosturi, cynhwysiant, a pharch ar y naill ochr a'r llall. Anogir hyblygrwydd a'r arfer o greu cydberthnasau, gan feithrin model sy'n canolbwyntio ar unigolion ac a ysgogir gan werthoedd.

9. Ymhellach, comisiynwyd Ysgol Ymchwil Rhagnodi Cymdeithasol Cymru i ddatblygu set ddata graidd i ategu gwaith safoni, gwerthuso a gwella drwy ddefnyddio dull Mapio Cysyniadau Grŵp. Mae'r set ddata a ddeilliodd o hyn, a ddangosir yn y ddogfen hon, yn helpu i sicrhau cysondeb ac atebolrwydd, ac mae'n ategu gwelliannau a ysgogir gan dystiolaeth ledled gwasanaethau.

10. Mae'r ddogfen ganllawiau hon yn cyflawni'r tri ymrwymiad drwy ddwyn yr holl elfennau ynghyd ar ffurf 'Safonau a Gwerthoedd Craidd ar gyfer Presgripsiynu Cymdeithasol yng Nghymru'.

Trosolwg o Fodel Presgripsiynu Cymdeithasol Cymru

11. Fel y nodir yn y Fframwaith Cenedlaethol, mae model Cymru yn symud y tu hwnt i ddull a gaiff ei arwain gan ofal iechyd yn unig. Mae'n mabwysiadu athroniaeth 'dim drws anghywir', gan alluogi atgyfeiriadau hygyrch a syml sy'n deillio o iechyd, addysg, awdurdodau iechyd, tai, y trydydd sector a'r sector gwirfoddol, yn ogystal â hunanatgyfeiriadau.

12. Dylai llwybrau atgyfeirio fod yn syml ac yn glir, a dylent gysylltu â llwybrau atgyfeirio eglur sy'n bodoli eisoes, gan sicrhau mynediad cyflym, yn enwedig i bobl mewn argyfwng neu bobl sy'n dioddef anfantais. Yn Ffigur 1, nodir y llwybr atgyfeirio ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol. Mae'r Fframwaith Cenedlaethol yn dangos hyn yn fanylach.

Ffigur 1: Y llwybr presgripsiynu cymdeithasol

Atgyfeiriad → **Presgripsiynu Cymdeithasol** → **Asedau Cymunedol**

Atgyfeiriad

Gwneir gan:

- Yr unigolyn
- Gofal iechyd
- Sefydliadau'r sector cymunedol o gwirfoddol
- Gwasanaethau statudol

Gallai gynnwys atgyfeiriadau wedi'u targedu hefyd

Presgripsiynu Cymdeithasol

Yn cynnwys:

- Sgwrs am yr hyn sy'n bwysig
- Cynllunio camau gweithredu
- Cyfeirio/atgyfeirio
- Monitro ac adrodd ar weithgarwch a chanlyniadau

Asedau Cymunedol

Enghreifftiau o atgyfeirio:

- Creadigol
- I wneud ymarfer corff
- Gwyrdd/glas
- At addysg
- At gymorth lles

13. Mae tystiolaeth[i] yn dangos mai modelau sydd wedi'u hintegreiddio â phartneriaid Mentrau Cymdeithasol Cymunedol Gwirfoddol yw'r rhai mwyaf effeithiol, gan gynnig cymorth dibynadwy sy'n canolbwyntio ar y gymuned ac sy'n seiliedig ar asedau[ii].

14. Dyma rai o'r nodweddion allweddol sy'n perthyn i fodel Cymru:

    - Cymorth **cyfannol** ar draws anghenion cymdeithasol, anghenion ymarferol ac anghenion llesiant.
    - Defnyddio adnoddau a chryfderau lleol **ar sail asedau.**
    - Gwaith **cydweithredol** ar draws y llywodraeth, sefydliadau Mentrau Cymdeithasol Cymunedol Gwirfoddol, ac asedau cymunedol.
    - Dull **hyblyg,** gan ei gwneud yn bosibl i wreiddio amrywiaeth eang o rolau mewn presgripsiynu cymdeithasol.

Pam mae Presgripsiynu Cymdeithasol yn Bwysig yng Nghymru: Sbarduno Effaith Gadarnhaol

15. Fel y nodir yn y Fframwaith Cenedlaethol, mae presgripsiynu cymdeithasol yn ategu blaenoriaethau Llywodraeth Cymru mewn perthynas ag atal ac ymyrryd yn gynnar, gan gryfhau gwydnwch cymunedol a grymuso pobl i reoli eu hiechyd a'u llesiant eu hunain. Drwy fynd i'r afael â ffactorau cymdeithasol a ffactorau 'ffordd o fyw', gall presgripsiynu cymdeithasol leddfu'r pwysau ar wasanaethau rheng flaen a helpu i leihau anghydraddoldebau iechyd.

16. Mae presgripsiynu cymdeithasol yn gwella llesiant y corff a'r meddwl, yn enwedig mewn meysydd fel unigrwydd, ynysigrwydd, hunanreoli cyflyrau hirdymor, ac ymddygiadau iachach. Mae tystiolaeth yn dangos bod presgripsiynu cymdeithasol yn esgor ar fuddion, yn cynnwys sgoriau llesiant gwell, llai o unigrwydd, mwy o hyder, mwy o weithgarwch corfforol ac, mewn ambell achos, llai o alw am wasanaethau meddygon teulu ac ysbytai.

17. Pan roddir presgripsiynu cymdeithasol ar waith, mae tystiolaeth yn dangos y gall y galw am ofal sylfaenol ostwng 15%-28%[iii], a hefyd mae rhai rhaglenni'n dangos gostyngiad yn y defnydd a wneir o Adrannau Damweiniau ac Achosion Brys yn ogystal â gostyngiad mewn derbyniadau i'r ysbyty. Gan fod nifer o bobl yn ymweld â'u meddyg teulu oherwydd problemau sydd wedi'u gwreiddio mewn angen cymdeithasol, mae presgripsiynu cymdeithasol yn cynnig dewis amgen ataliol pwysig. Hefyd, gall gynorthwyo pobl sydd ar restrau aros, gan gyfrannu at ddull '3A' Aros yn Iach Cymru[iv].

18. Mae dadansoddiadau economaidd[v] yn dangos adenillion cadarnhaol ar fuddsoddi – er, mae angen cynnal astudiaethau mwy trylwyr yn y tymor hwy i gadarnhau'r cost-effeithiolrwydd[vi].

19. Yn rhyngwladol, mae presgripsiynu cymdeithasol yn ehangu ac mae gwledydd yn mabwysiadu modelau sy'n gweddu i systemau lleol – o ddulliau a gaiff eu harwain gan ofal sylfaenol i fodelau cymunedol, modelau a leolir mewn ysbytai, a modelau amlasiantaethol. Er gwaethaf yr amrywio, mae'r egwyddorion craidd yn gyson ledled y byd[vii].

20. Yn gyffredinol, ceir tystiolaeth gynyddol fod presgripsiynu cymdeithasol yn ddull ymarferol a llawn effaith sy'n gwella llesiant, yn lleihau ynysigrwydd, yn cryfhau cymunedau, ac yn ategu system iechyd a gofal fwy ataliol a chynaliadwy yng Nghymru.

Adran Dau

Presgripsiynu Cymdeithasol – Safonau Craidd

Safonau Craidd

21. Er mwyn sicrhau cysondeb ac ansawdd ledled Cymru, mae'r chwe safon graidd isod yn pennu'r hyn sy'n ddisgwyliedig o bawb sy'n gysylltiedig â phresgripsiynu cymdeithasol. Mae'r safonau hyn yn nodi'r egwyddorion cyffredin sy'n sail i'r dull ac sy'n berthnasol i bob rhan o'r llwybr – o atgyfeirio a mynediad, i sgyrsiau am yr '*Hyn sy'n Bwysig*' ymarfer ymarferwyr, a rôl asedau cymunedol.

22. Dyma'r safonau craidd:

    1) Canolbwyntio ar unigolion
    2) Mynd i'r afael ag anghydraddoldebau
    3) Diogelu a rheoli risgiau
    4) Dull sy'n ystyriol o drawma a gwaith sy'n canolbwyntio ar gydberthnasau
    5) Cwrs bywyd
    6) Y Gymraeg

23. Yn Atodiad Un, ceir crynodeb hawdd ei ddeall o'r safonau craidd a'r Elfennau Galluogi a nodir yn yr adran hon.

Un: Canolbwyntio ar unigolion

24. Dylai presgripsiynu cymdeithasol fabwysiadu dull sy'n canolbwyntio ar unigolion, sy'n seiliedig ar gryfderau ac sy'n gynhwysol yn ddiwylliannol, yn unol â'r '*Hyn sy'n Bwysig*' i'r unigolyn. Mae hyn yn golygu mynd ati'n fwriadol i ddeall amgylchiadau, diwylliant, hunaniaeth, cryfderau a chydberthnasau unigryw pob unigolyn, a gweithio gyda'r unigolyn fel partner gweithredol i gydgynhyrchu cymorth a fydd yn adeiladu ar yr hyn sy'n bwysig iddo a'r adnoddau sydd ganddo yn ei fywyd a'i gymuned (yn cynnwys amser, egni, gwybodaeth a sgiliau, elfennau cymdeithasol fel teulu a chyfeillion, ac elfennau ariannol).

25. Dylid hysbysu'r holl unigolion a'u cynnwys mewn penderfyniadau'n ymwneud â phresgripsiynu cymdeithasol. Rhaid trin pobl gyda pharch, a'u trin fel unigolion, gan gydnabod y pethau sy'n eu gwneud yn unigryw a'u helpu i gyflawni eu nodau personol. Dylai pawb sy'n gysylltiedig â phresgripsiynu cymdeithasol – megis atgyfeirwyr, ymarferwyr presgripsiynu cymdeithasol, ac asedau cymunedol – sicrhau bod anghenion a dymuniadau'r unigolyn wrth galon a chraidd y gwasanaeth a ddarperir.

Sut mae hyn yn gweithio'n ymarferol

26. Dylid adeiladu cydberthnasau cryf a llawn ymddiriedaeth drwy gadw mewn cysylltiad rheolaidd ac ystyrlon gyda'r unigolyn, drwy wirio dealltwriaeth yn rheolaidd, a thrwy wahodd adborth. Dylai ymarferwyr roi blaenoriaeth i amser, dilyniant a chydberthnasau.

27. Dylid cynnal sgwrs am yr *'Hyn sy'n Bwysig'* er mwyn deall amgylchiadau, nodau a dewisiadau'r unigolyn. Dylid defnyddio cwestiynau agored, dulliau gwrando gweithredol a deialog gefnogol i ddatgelu'r pethau gwirioneddol bwysig y tu hwnt i'r atgyfeiriad cychwynnol.

28. Dylid parchu cefndir diwylliannol, gwerthoedd, anghenion cyfathrebu a hunaniaeth yr unigolyn, a dylid gweithio gyda'r elfennau hyn. Dylid addasu dulliau ymgysylltu er mwyn sicrhau cynhwysiant a chymhwysedd diwylliannol.

29. Dylid defnyddio dull sy'n seiliedig ar gryfderau: dylid pennu galluoedd, adnoddau a hyder yr unigolyn, ac adeiladu arnynt, a dylid defnyddio'r asedau hyn i gydgynhyrchu cymorth.

30. Dylid cyflwyno gwybodaeth glir a hygyrch mewn fformatau ac ieithoedd sy'n gweddu i'r unigolyn, er mwyn iddo allu gwneud dewisiadau cytbwys. Dylid defnyddio iaith barchus a dealladwy yn gyson, yn cynnwys mewn prosesau cydsynio ac adborth.

31. Dylid sicrhau bod y gweithgareddau a argymhellir yn hygyrch, a dylid cynllunio ymlaen llaw ar gyfer rhwystrau fel trafnidiaeth, costau, gofal plant, symudedd, neu amserlennu – gall pethau o'r fath fod yn arbennig o bwysig i bobl hŷn ac i bobl mewn cymunedau gwledig[viii].

32. Dylid ystyried cyfrifoldebau gofalu. Gan fod mwy na 310,000 o ofalwyr di-dâl[ix] i'w cael yng Nghymru, gyda'r mwyafrif ohonynt yn bobl hŷn, gall ymrwymiadau gofalu gyfyngu'n fawr ar amser, egni ac adnoddau ariannol. I ofalwyr di-dâl, dylai'r opsiynau fod yn hyblyg ac yn realistig, a dylid llunio'r opsiynau hynny mewn modd a fydd yn eu cynorthwyo yn hytrach nag mewn modd a fydd yn ychwanegu at y pwysau sydd arnynt eisoes.

33. Dylid creu cynlluniau personol a gydgynhyrchir, sy'n cynnwys nodau clir, a dylid adolygu'r cynlluniau hynny'n rheolaidd wrth i'r anghenion neu'r amgylchiadau newid.

34. Dylid sicrhau dealltwriaeth gyfredol o gyfleoedd yn y gymuned leol. Dylai ymarferwyr presgripsiynu cymdeithasol gynnig gwahanol fathu o gymorth ymarferol – gan amrywio o ddarparu gwybodaeth i helpu i drefnu gweithgareddau neu, pan fo'n briodol, cynorthwyo'r unigolyn i fynychu.

35. Dylid integreiddio cymorth – nid yn unig ar draws gwasanaethau, ond ar draws rhwydwaith 'teulu a chyfeillion' ehangach yr unigolyn. Yn achos plant a phobl ifanc, dylid ystyried anghenion a galluoedd y rhieni neu'r gofalwyr.

36. Dylid trin profiadau bywyd fel arbenigedd. Wrth ddatblygu neu adolygu gwasanaethau, dylid defnyddio dulliau a gydluniwyd sy'n gwerthfawrogi profiad uniongyrchol pobl i'r un graddau â gwybodaeth broffesiynol neu academaidd. Yn Atodiad Dau ceir rhagor o fanylion am gydlunio a meithrin profiad bywyd.

Dau: Mynd i'r afael ag anghydraddoldebau

37. Cyfeirir y safon hon yn bennaf at gomisiynwyr presgripsiynu cymdeithasol, sy'n gyfrifol am sicrhau bod gwasanaethau presgripsiynu cymdeithasol yn cael eu

llunio, eu comisiynu a'u monitro mewn modd a fydd yn lleihau anghydraddoldebau. Fodd bynnag, mae mynd i'r afael ag anghydraddoldebau yn gyfrifoldeb cyffredin ledled y llwybr presgripsiynu cymdeithasol, ac mae'r un mor berthnasol i bartneriaid statudol, darparwyr, ymarferwyr presgripsiynu cymdeithasol, atgyfeirwyr ac asedau cymunedol.

38. **Rhaid i'r holl bartneriaid weithio ar y cyd er mwyn sicrhau** y gall pawb gael gafael ar y cymorth iawn, ni waeth be fo'u hoedran, eu hamhariad, eu cefndir na'u hamgylchiadau. Ymhellach, mae'r holl bartneriaid yn wrth-hiliol ac maent wedi ymrwymo i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau strwythurol er mwyn sicrhau canlyniadau teg i bob cymuned. Mae hyn yn cynnwys sicrhau cynhwysiant digidol er mwyn gwneud yn siŵr na fydd pobl â sgiliau, hyder neu gysylltedd cyfyngedig yn dioddef anfantais, ac er mwyn iddynt allu cael gafael ar gymorth drwy gyfrwng llwybrau priodol (nad ydynt yn llwybrau digidol) pan fo angen.

39. **Rhaid** i bartneriaid statudol ddangos sut maent yn bodloni anghenion **Dyletswydd Cydraddoldeb y Sector Cyhoeddus** a **Rheoliad 18 o Reoliadau Deddf Cydraddoldeb 2010 (Dyletswyddau Statudol) (Cymru) 2011**, a sicrhau bod dyletswyddau cydraddoldeb a hawliau dynol yn cael eu hymgorffori mewn contractau, manylebau gwasanaethau, a phenderfyniadau comisiynu.

40. Mae'r **Fframwaith Iechyd a Gofal Seiliedig ar Atal** yn darparu dull 'system gyfan' ar gyfer lleihau anghydraddoldebau iechyd y gellir eu hosgoi drwy ganolbwyntio ar atal, ymyrryd yn gynnar, a modelau cymorth sy'n canolbwyntio ar y gymuned. Dylai comisiynwyr presgripsiynu cymdeithasol a phartneriaid statudol ddefnyddio'r fframwaith hwn i lywio cynlluniau strategol, y modd y llunnir gwasanaethau a'r modd y gwneir penderfyniadau, gan sicrhau bod presgripsiynu cymdeithasol yn cyfrannu at wella canlyniadau iechyd y boblogaeth ac yn lleihau annhegwch.

Sut mae hyn yn gweithio'n ymarferol

41. Mae angen canolbwyntio o ddifrif ar bobl a gaiff eu heithrio'n aml o wasanaethau drwy fynd ati i bennu rhwystrau sy'n atal mynediad, a thrwy fynd i'r afael â'r rhwystrau hynny. Er mwyn ymdrin ag anghydraddoldebau, dylai pob partner presgripsiynu cymdeithasol wneud y canlynol:

- Darparu tystiolaeth o ymdrechion i gynnwys pobl nad ydynt yn defnyddio gwasanaethau traddodiadol, er enghraifft drwy gyfrwng allgymorth, modelau cyflawni hyblyg neu waith partneriaeth gyda sefydliadau cymunedol dibynadwy.
- Rhaid mynd ati'n rheolaidd i ystyried rhwystrau cyffredin fel trafnidiaeth, mynediad digidol, iaith, llythrennedd neu lefel addysg, stigma, a phriodoldeb diwylliannol, a rhaid mynd i'r afael â'r rhwystrau hyn yn rheolaidd.
- Yn achos pobl nad ydynt yn defnyddio gwasanaethau prif ffrwd neu bobl sy'n dioddef gwahaniaethu neu anghydraddoldebau strwythurol, gall presgripsiynu cymdeithasol fod yn allweddol o ran eu cynorthwyo i ailgysylltu â'u cymunedau – er enghraifft, unigolion sydd wedi bod yn ddigartref, sydd wedi camddefnyddio sylweddau neu sydd wedi dioddef ymyleiddio o fath arall. Mae ymwybyddiaeth ddiwylliannol a chymhwysedd sy'n ystyriol o drawma yn hanfodol ar gyfer gwella ymgysylltu a chanlyniadau a lleihau anghydraddoldebau, a dylid ymgorffori'r elfennau hyn ym mhob agwedd ar gyflawni presgripsiynu cymdeithasol.

- Hefyd, dylai partneriaid ystyried pa rwystrau eraill a all atal unigolion rhag ceisio newid eu hymddygiad neu newid eu hymddygiad yn barhaol, yn cynnwys cyfyngiadau'n ymwneud ag iechyd corfforol, pwysau ariannol, a ffactorau cymdeithasol neu amgylcheddol ehangach. Dylai'r gwasanaethau fod yn hawdd cael gafael arnynt a dylent fod yn ymatebol, yn enwedig i bobl mewn argyfwng neu bobl sy'n wynebu sawl math o anfantais.
- Er mwyn mynd i'r afael ag anghydraddoldebau, yn aml bydd angen rhoi dull penodol neu haenog ar waith mewn amgylchiadau a all fod angen adnoddau, hyblygrwydd ac amser ychwanegol i gynorthwyo unigolion ag anghenion mwy cymhleth.
- Dylid pennu anghenion drwy ddefnyddio dull a gaiff ei arwain gan ddata – er enghraifft, mae Rheoli Iechyd y Boblogaeth yn ddull sy'n gwella iechyd y boblogaeth drwy gyfrwng cynllunio seiliedig ar ddata a gofal rhagweithiol, gan ddefnyddio setiau data cysylltiedig i segmentu, haenu a modelu carfannau sydd "mewn perygl" neu sy'n wynebu "perygl cynyddol". Gall Rheoli Iechyd y Boblogaeth helpu comisiynwyr a darparwyr presgripsiynu cymdeithasol i ganfod y bobl sydd yn yr angen mwyaf. Drwy ddefnyddio mewnwelediadau Rheoli Iechyd y Boblogaeth i lunio, targedu a phersonoleiddio ymyriadau, gellir darparu adnoddau priodol ar gyfer gwasanaethau fel y bydd modd cyfeirio amser ac ymdrech ychwanegol at y bobl hynny sy'n dioddef yr anfantais fwyaf, yn hytrach na rhoi dulliau unffurf ar waith a allai atgyfnerthu anghydraddoldebau sy'n bodoli eisoes.

Tri: Diogelu a rheoli risgiau

42. Dylai holl aelodau'r llwybr presgripsiynu cymdeithasol ddeall pryd yn union y cyrhaeddir trothwyon diogelu, ynghyd â deall sut i ymateb yn briodol a sut i uwchgyfeirio pryderon mewn modd amserol a chymesur.

43. Mae presgripsiynu cymdeithasol yn gweithredu ar draws amryfal sectorau a lleoliadau i gynorthwyo unigolion agored i niwed ac unigolion sy'n dioddef adfyd, trawma, neu anghenion cymhleth, yn cynnwys plant, pobl ifanc, oedolion sydd mewn perygl, a phobl â phryderon diogelu cudd.

44. Mae diogelu yn gyfrifoldeb sylfaenol mewn presgripsiynu cymdeithasol, a rhaid iddo fod yn sail i bob ymyriad, penderfyniad a phartneriaeth. O'r herwydd, rhaid i'r holl sefydliadau a'r holl unigolion sy'n gysylltiedig â phresgripsiynu cymdeithasol – yn cynnwys atgyfeirwyr, ymarferwyr presgripsiynu cymdeithasol neu asedau cymunedol – weithio o fewn strwythurau llywodraethiant, gweithdrefnau a pholisïau diogelu cadarn sy'n cyd-fynd â deddfwriaeth Cymru a chanllawiau diogelu statudol.

45. Mae hi'n hanfodol gwneud trefniadau diogelu clir a chyson sy'n cydymffurfio â'r gyfraith. Dylai pob ymarfer ar draws yr holl lwybr – yn cynnwys atgyfeirio ac asesu, sgyrsiau am yr 'Hyn sy'n Bwysig', penderfyniadau ymarferwyr, ac ymgysylltu ag asedau cymunedol – ymlynu wrth ddulliau llywodraethiant diogelu, dyletswyddau rhannu gwybodaeth a llwybrau uwchgyfeirio.

46. Drwy gydol y llwybr, mae'n bwysig i bawb ddeall sut mae goruchwyliaeth presgripsiynu cymdeithasol yn wahanol i oruchwyliaeth glinigol a ddarperir gan

weithwyr proffesiynol rheoleiddiedig, er mwyn i bawb ddeall y cyfyngiadau sy'n perthyn i'r rôl presgripsiynu cymdeithasol a sylweddoli pan fo angen cymorth mwy arbenigol. Rhaid i ymarferwyr sylweddoli pan fo'r anghenion yn drech na chwmpas y dull presgripsiynu cymdeithasol, a dylent uwchgyfeirio'r mater yn briodol at weithwyr clinigol rheoleiddiedig neu weithwyr proffesiynol perthynol i iechyd, gyda llwybrau uwchgyfeirio clir sy'n ategu ymarfer diogel a ffiniau priodol.

47. Yng nghyd-destun presgripsiynu cymdeithasol, ni chaiff 'diogelu' ei gyfyngu i lunio ymatebion i ddatgeliadau neu risgiau a bennir. Mae a wnelo hefyd â chreu amgylcheddau llawn parch y gellir ymddiried ynddynt ac sy'n ddiogel yn seicolegol ac yn gorfforol, lle gall pobl rannu eu pryderon a lle gall ymarferwyr deimlo'n hyderus y bydd modd iddynt adnabod arwyddion cynnar niwed, esgeulustod, cam-drin, camfanteisio neu risg.

48. Mae unrhyw ddull diogelu cryf mewn presgripsiynu cymdeithasol yn berthynol, yn ystyriol o drawma, yn canolbwyntio ar unigolion ac yn seiliedig ar gryfderau. Mae'n cydbwyso amddiffyn gyda grymuso, mae'n parchu ymreolaeth unigolion pa bryd bynnag y bo modd, ac mae'n sicrhau y bydd y camau diogelu yn briodol ac yn ddiwylliannol sensitif, ac y byddant yn cael eu cymryd er lles pennaf yr unigolyn. Dylid ystyried bod diogelu yn rhan annatod o ymarfer presgripsiynu cymdeithasol o'r radd flaenaf, gan atgyfnerthu ymddiriedaeth, hygrededd a hyder ledled y system.

Sut mae hyn yn gweithio'n ymarferol

49. Rhaid i bartneriaid statudol sicrhau bod presgripsiynu cymdeithasol yn cael ei gomisiynu a'i ddarparu yn unol â **Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014**, gan sicrhau diogelwch a llesiant plant ac oedolion sydd mewn perygl.

50. Dylid rhoi gwybod i'r awdurdod lleol am unrhyw bryder yn ymwneud â'r posibilrwydd bod rhywun mewn perygl, yn unol â **Gweithdrefnau Diogelu Cymru**. Rhaid i wasanaethau sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc ddilyn canllawiau cenedlaethol a sicrhau bod y staff yn cael eu hyfforddi a'u cynorthwyo i weithio'n ddiogel gyda phob grŵp oedran.

51. Er bod anghenion hyfforddi manwl mewn perthynas â diogelu y tu hwnt i gwmpas y ddogfen hon, rhaid ymgorffori diogelu yn natblygiad y gweithlu. Yn achos sefydliadau sy'n comisiynu neu'n darparu presgripsiynu cymdeithasol, rhaid iddynt sicrhau bod y staff yn meddu ar yr wybodaeth, y sgiliau a'r cymwyseddau diogelu priodol.

52. Rhaid i'r staff a'r gwirfoddolwyr sy'n gweithio gyda phlant, pobl ifanc neu oedolion sydd mewn perygl fod wedi mynd drwy wiriad priodol y Gwasanaeth Datgelu a Gwahardd (DBS) – hynny yw, y gwiriad sy'n briodol i'w rôl.

53. Rhaid i atgyfeiriadau fod yn ddiogel ac yn briodol, a rhaid iddynt gynnwys yr holl wybodaeth angenrheidiol. Gall atgyfeiriadau amhriodol neu atgyfeiriadau o ansawdd gwael esgor ar risg, a rhaid ymdrin â nhw drwy roi prosesau clir ar waith a thrwy rannu atebolrwydd.

54. Mae'n hanfodol cael dulliau llywodraethiant clir ar gyfer uwchgyfeirio a rhannu gwybodaeth. Os bydd atgyfeiriad yn amhriodol oherwydd risgiau diogelu neu anghenion iechyd meddwl acíwt, dylid ei ailgyfeirio at y gwasanaeth priodol. Dylai ymarferwyr asesu'n barhaus a yw'r anghenion yn cael eu diwallu, gan uwchgyfeirio achosion yn ddi-oed pan fo angen.

55. Yn achos pryderon ynglŷn â cham-drin, esgeulustod neu gamfanteisio (yn enwedig mathau sy'n dod i'r amlwg neu fathau anodd eu canfod), dylid eu rhannu yn unol â gweithdrefnau diogelu statudol. Rhaid cynorthwyo ac annog asedau cymunedol i roi gwybod am bryderon, oherwydd efallai y byddant yn sylwi'n gynnar ar arwyddion niwed.

56. Mae asedau cymunedol angen canllawiau clir ynglŷn â'u cyfrifoldebau, eu cyfyngiadau a'u disgwyliadau. Mae cyfathrebu clir rhwng ymarferwyr, atgyfeirwyr a sefydliadau cymunedol yn helpu i gynnal diogelwch ac osgoi pwysau amhriodol ar leoliadau cymunedol.

Pedwar: Dull sy'n ystyriol o drawma a gwaith sy'n canolbwyntio ar gydberthnasau

57. Mae dull sy'n ystyriol o drawma yn cydweddu'n agos â phresgripsiynu cymdeithasol, oherwydd mae'r ddau ddull yn rhoi ymdeimlad o ddiogelwch, ymreolaeth a phrofiad bywyd yr unigolyn wrth galon a chraidd y gofal. Mae presgripsiynu cymdeithasol yn defnyddio dulliau perthynol – er enghraifft, sgyrsiau am yr *'Hyn sy'n Bwysig'* – ac mae'n ymateb i'r angen drwy gysylltu pobl gydag opsiynau anghlinigol a chefnogol, fel gweithgareddau awyr agored, y celfyddydau creadigol, grwpiau ymarfer corff neu rwydweithiau cefnogaeth gan gymheiriaid. Gall cymorth o'r fath helpu i reoli'r system nerfol, yn ogystal â helpu i leihau ynysigrwydd cymdeithasol ac ailadeiladu ymdeimlad o reolaeth a galluogedd. Pan gaiff ymarferwyr presgripsiynu cymdeithasol eu hyfforddi mewn egwyddorion sy'n ystyriol o drawma, byddant yn fwy abl i greu cydberthnasau grymusol a diogel. Hefyd, bydd modd iddynt osgoi aildrawmateiddio unigolion, yn ogystal â phennu cyflymder atgyfeiriadau mewn ffyrdd a fydd yn teimlo'n ddichonadwy ac yn ymatebol i'r unigolyn.

58. Dylai dull sy'n ystyriol o drawma mewn presgripsiynu cymdeithasol gydnabod y gall profiadau'r gorffennol gael effaith barhaol ar y modd mae pobl yn teimlo ac yn ymddwyn – er enghraifft, gall pobl ddioddef mwy o straen, gallant gael anhawster i ymddiried mewn gweithwyr proffesiynol, neu efallai y bydd eu system nerfol ar chwâl. Yn y ffordd hon, gall dull sy'n ystyriol o drawma gryfhau presgripsiynu cymdeithasol drwy sicrhau y bydd y gweithgareddau a gynigir yn ystyrlon ac y byddant hefyd yn ategu gwellhad unigolion, yn eu helpu i reoleiddio'u hemosiynau ac yn ategu eu llesiant hirdymor mewn ffyrdd a fydd yn osgoi eu haildrawmateiddio.

Sut mae hyn yn gweithio'n ymarferol.

59. Dylid blaenoriaethu gweithgareddau ac amgylcheddau sy'n hyrwyddo diogelwch a llonyddwch. Dylid addasu mannau ffisegol er mwyn lleihau straen (e.e. ardaloedd tawel, goleuadau llai llachar, llai o sbardunau synhwyraidd) a dylid cynnig technegau tawelu neu lonyddu a all helpu i reoli'r system nerfol.

60. Dylid argymell gweithgareddau ysgafn, fel cerdded, ioga, Tai Chi neu'r celfyddydau creadigol a all gynorthwyo i reoli emosiynau, lleihau ynysigrwydd, a helpu pobl i adennill ymdeimlad o reolaeth heb eu haildrawmateiddio.

61. Dylid creu cydberthnasau cryf a llawn ymddiriedaeth. Gweler **Safon Un: Canolbwyntio ar unigolion** i weld yr egwyddorion craidd sy'n sail i'r dull hwn. Dylid cydnabod bod trawma'n effeithio ar ymddiriedaeth, ymddygiad ac ymgysylltiad. Dylid darparu cymorth a gwneud atgyfeiriadau ar gyflymder priodol er mwyn gwneud yn siŵr na fydd pobl yn cael eu gorlethu a hefyd er mwyn sicrhau y byddant yn dal gafael ar ymdeimlad o reolaeth.

62. Dylid gwreiddio egwyddorion sy'n ystyriol o drawma ar draws gwasanaethau a phartneriaethau, gan ddefnyddio offer fel y Pecyn Cymorth TrACE (Trawma a Phrofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod) i lunio amgylcheddau diogel, ymarfer perthynol, cyfathrebu cyson ac ymarfer myfyriol.

63. Dylid cynorthwyo ymarferwyr a sefydliadau i fyfyrio ar y modd mae profiadau'r gorffennol yn dylanwadu ar ymddygiad ac ymgysylltiad, a hefyd dylid eu cynorthwyo i addasu dulliau mewn ffyrdd a all feithrin ymddiriedaeth a lleihau'r perygl y bydd unigolion yn cael eu haildrawmateiddio.

Pump: Cwrs bywyd

64. Mae dull cwrs bywyd yn hanfodol i bresgripsiynu cymdeithasol, yn cynnwys plant, pobl ifanc, beichiogrwydd, ôl-enedigol, a byd oedolion hŷn.

65. Er enghraifft, mae tystiolaeth sy'n deillio o 'Tarddiad Datblygiadol Iechyd a Chlefydau' (DOHaD)[x] yn dangos y gall profiadau yn ystod bywyd cynnar lywio iechyd gydol oes. Gall ymyrraeth gynnar drwy gyfrwng presgripsiynu cymdeithasol gryfhau ffactorau amddiffynnol, lleihau anghydraddoldebau a sefydlu ymddygiadau iach a chynaliadwy.

66. Mae babanod, plant a phobl ifanc angen cymorth a all arwain at ddatblygiad iach. Dylai Presgripsiynu Cymdeithasol gysylltu teuluoedd â gwasanaethau cymunedol sy'n hyrwyddo llesiant a chydberthnasau cadarnhaol, yn enwedig drwy chwarae[xi]. Gall presgripsiynu cymdeithasol ategu hawliau plant Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP), yn enwedig Erthygl 24[xii] (iach) ac Erthygl 31[xiii] (chwarae), sy'n hanfodol ar gyfer gwydnwch, cysylltiad cymdeithasol, dysgu a llesiant emosiynol.

67. Yn yr un modd, mae'r ymateb byd-eang i boblogaeth sy'n heneiddio wedi canolbwyntio ar greu dinasoedd a chymunedau oed-gyfeillgar. Mae Sefydliad Iechyd y Byd yn diffinio byd oed-gyfeillgar fel byd lle gall pobl o bob oedran gymryd rhan mewn bywyd cymunedol a chael eu trin gyda pharch.

68. Mae Llywodraeth Cymru yn ariannu awdurdodau lleol i ymuno â Rhwydwaith Dinasoedd a Chymunedau Oed-gyfeillgar Sefydliad Iechyd y Byd a gwreiddio Egwyddorion y Cenhedloedd Unedig ar gyfer Pobl Hŷn, fel sy'n ofynnol yn ôl y Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru).

69. Mae gwerthusiad diweddar[xiv] yn dangos bod y rhaglen oed-gyfeillgar wedi gwella llesiant pobl hŷn yn fawr. Mae unigrwydd wedi lleihau, mae cysylltiadau cymdeithasol wedi cryfhau, a dywed pobl eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u cynnwys i raddau mwy. Mae mwy o weithgarwch corfforol wedi ategu ffyrdd iachach o fyw, ac mae

gwell mynediad at wybodaeth wedi gwella'r defnydd a wneir o wasanaethau a chymorth. Hefyd, mae'r rhaglen wedi grymuso pobl hŷn i wirfoddoli, arwain gweithgareddau, a chyfrannu at eu cymunedau mewn ffordd fwy gweithredol.

70. Mae'r datblygiadau hyn yn cydweddu'n agos â phresgripsiynu cymdeithasol yn yr ystyr eu bod yn anelu at gryfhau cyfranogiad cymunedol, lleihau unigrwydd a chynorthwyo pobl i heneiddio'n iachach drwy greu cysylltiadau gydag adnoddau lleol, anghlinigol. Drwy gysylltu pobl hŷn ag asedau cymunedol oed-gyfeillgar, mae presgripsiynu cymdeithasol yn eu helpu i gynnal eu hannibyniaeth, mae'n hyrwyddo eu llesiant corfforol ac emosiynol, ac mae'n cynnal Egwyddorion y Cenhedloedd Unedig ar gyfer Pobl Hŷn mewn ymarfer lleol. Yn y ffordd hon, mae presgripsiynu cymdeithasol yn gweithredu fel dull ymarferol ar gyfer sicrhau bod cymunedau'n oed-gyfeillgar ac n wydn, a'u bod yn cefnogi agenda iechyd ataliol hirdymor Cymru.

Sut mae hyn yn gweithio'n ymarferol.

71. Wrth gomisiynu gwasanaethau'n ymwneud â babanod, plant, pobl ifanc a theuluoedd, dylai rhanddeiliaid sicrhau eu bod yn ystyried CCUHP a Chonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Pobl ag Anableddau, a dylent ystyried **Y FFORDD GYWIR – Dull Gweithredu seiliedig ar Hawliau ar gyfer Gofal Cymdeithasol yng Nghymru – Fframwaith egwyddorol ac ymarferol o weithio gyda phlant**, sydd wedi'i wreiddio yng Nghonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn, yn ogystal â'r **Siarter Rhianta Corfforaethol – addewid Cymru** er mwyn i blant a phobl ifanc allu cyrraedd eu potensial.

72. Dylai comisiynwyr ystyried **y Fframwaith Nyth**, sef rhan allweddol o gyflawni dull 'system gyfan' ar gyfer datblygu gwasanaethau iechyd meddwl, llesiant a chymorth i fabanod, plant, pobl ifanc, rhieni, gofalwyr a'u teuluoedd ehangach ledled Cymru. Mae'r fframwaith hwn yn cyd-fynd â phresgripsiynu cymdeithasol wrth geisio sicrhau dull "dim drws anghywir" a hefyd ehangu'r sgwrs yn hytrach na meddwl mai gwasanaethau arbenigol yn unig a all ddarparu help.

73. Gall presgripsiynu cymdeithasol helpu i wella iechyd a datblygiad plant a phobl ifanc drwy gynnig cymorth sy'n ategu addysg neu ofal clinigol. Mae gwerth ychwanegol yn perthyn i weithgareddau a mannau cymunedol – maent yn ategu datblygiad cymdeithasol ac emosiynol unigolion, a hefyd maent yn cryfhau ymdeimlad o berthyn unigolion a'u cysylltiad â'r amgylchedd.

74. Er mwyn sicrhau bod presgripsiynu cymdeithasol yn gweithio'n effeithiol i fabanod, plant a phobl ifanc, dylid ei wreiddio mewn cyd-destunau teuluol a chymunedol. Dylai'r gwaith cynllunio roi blaenoriaeth i fynediad at wasanaethau a mannau sy'n ystyriol o deuluoedd, gan gydnabod bod y mwyafrif o blant yn elwa ar fod yn agos at eu teuluoedd, eu gofalwyr a'u cymunedau.

75. Dylid pwysleisio'r rôl ataliol sy'n perthyn i bresgripsiynu cymdeithasol, gan ganolbwyntio ar helpu teuluoedd i fagu arferion iach a ffyrdd cadarnhaol o fyw. Yn achos plant sy'n byw gyda chyflyrau cronig, dylid ystyried sut gall presgripsiynu cymdeithasol helpu i wella'u llesiant a'u dulliau ymdopi; yn achos teuluoedd sy'n dioddef straen neu anfantais, dylai presgripsiynu cymdeithasol eu helpu i gael gafael ar gymorth ymarferol a meithrin cydberthnasau cymunedol.

76. Yn achos plant a theuluoedd, dylai presgripsiynu cymdeithasol roi lle cwbl ganolog i chwarae, a bydd angen ymarferwyr gwybodus, cymunedau cefnogol, a mannau chwarae hygyrch ac o ansawdd da.

77. Yn achos oedolion hŷn, dylai comisiynwyr barhau i weithredu **Egwyddorion y Cenhedloedd Unedig ar gyfer Pobl Hŷn** a defnyddio presgripsiynu cymdeithasol i helpu pobl i aros yn egnïol ac yn weithgar yn eu cymunedau.

Chwech: Y Gymraeg

78. Mae'r Gymraeg yn rhan hanfodol o hunaniaeth, diwylliant a bywyd cymunedol Cymru. Mae'n gwbl greiddiol i lesiant unigolion a chymunedau. Mae'r gallu i gael gafael ar wasanaethau drwy gyfrwng y Gymraeg yn ategu urddas, cynhwysiant a chydraddoldeb, ac mae'n hanfodol ar gyfer darparu gofal diogel ac effeithiol sy'n canolbwyntio ar unigolion. Yng nghyd-destun presgripsiynu cymdeithasol, mae'r Gymraeg yn hollbwysig ar gyfer meithrin ymddiriedaeth, cryfhau cydberthnasau a sicrhau y gall pobl fynegi eu hanghenion a'u profiadau'n llwyr yn eu hiaith frodorol.

79. **Rhaid** i ddarpariaeth presgripsiynu cymdeithasol cyfrwng Cymraeg fod yn hawl; nid rhywbeth dewisol mohono, ond rhywbeth angenrheidiol.

Sut mae hyn yn gweithio'n ymarferol

80. Bydd mabwysiadu a chyflawni **Mwy na Geiriau**, sef fframwaith strategol Llywodraeth Cymru ar gyfer cryfhau darpariaethau Cymraeg mewn iechyd a gofal cymdeithasol – yn gwella ansawdd y gofal a ddarperir i unigolion sy'n byw yng Nghymru.

81. Dylai partneriaid statudol sicrhau eu bod yn cydymffurfio â **Mesur y Gymraeg (Cymru) 2011** wrth gynllunio a darparu gwasanaethau gofal a chymorth, yn ogystal â sicrhau eu bod yn arfer y 'Cynnig Rhagweithiol', gan gynnig gwasanaethau drwy gyfrwng y Gymraeg yn hytrach na bod pobl yn gorfod gofyn am wasanaethau o'r fath.

82. Dylai partneriaid statudol drin y Gymraeg yn yr un modd â'r Saesneg, a dylai pobl allu defnyddio'r Gymraeg yn eu bywydau beunyddiol.

83. Dylai partneriaid statudol sicrhau bod eu hasesiadau o anghenion y boblogaeth yn canfod ystod a lefel y gwasanaethau y bydd yn ofynnol eu darparu drwy gyfrwng y Gymraeg, yn cynnwys pennu unrhyw fylchau cyfredol yn y ddarpariaeth a nodi'r camau a gymerir i gynyddu ystod a lefel y gwasanaethau y mae'n ofynnol eu darparu drwy gyfrwng y Gymraeg.

84. Hefyd, mewn perthynas â'r Gymraeg, rhaid i bartneriaid statudol gydymffurfio â'r dyletswyddau a'r rhwymedigaethau a gynhwysir mewn deddfwriaethau, codau ymarfer a chanllawiau statudol, yn ogystal ag ystyried unrhyw ganllawiau perthnasol eraill.

Elfennau Galluogi

85. Er mwyn sicrhau y gellir rhoi presgripsiynu cymdeithasol ar waith mewn modd effeithiol, rhaid gwneud yn siŵr bod elfennau strategol a gweithredol yn cydweddu â'i gilydd, rhaid sicrhau bod adnoddau digonol ar gael ar eu cyfer, a rhaid sicrhau eu bod yn cael eu deall.

86. Er mwyn helpu i gyflawni hyn, dylai cyfres o elfennau galluogi ategu'r gwaith cyflawni, gan gynnig strwythurau ac adnoddau a all sicrhau y bydd presgripsiynu cymdeithasol yn cael ei roi ar waith mewn modd effeithiol a chynaliadwy.

Cynaliadwyedd amgylcheddol

87. Mae **cynaliadwyedd amgylcheddol** yn agwedd benodol ond hanfodol ar bresgripsiynu cymdeithasol, ac mae'n cynnwys addasu i newid hinsawdd, sicrhau bod gwasanaethau'n ymatebol a'u bod yn gallu gwrthsefyll cyflwr newidiol yr amgylchedd, lleihau allyriadau carbon, a mynd i'r afael â'r effeithiau amgylcheddol ehangach sy'n perthyn i ofal iechyd, megis gweddillion fferyllol yn treiddio i systemau dŵr ac yn niweidio ecosystemau.

88. Drwy gefnogi amcanion Cymru o ran Sero Net a gwydnwch amgylcheddol, a thrwy ymgorffori arferion sy'n effeithlon o ran adnoddau ac sy'n gallu gwrthsefyll newid hinsawdd wrth lunio a darparu gwasanaethau, mae presgripsiynu cymdeithasol yn helpu i gyflawni nodau iechyd, cymdeithasol ac amgylcheddol hirdymor.

89. Mae dulliau **presgripsiynu gwyrdd** er enghraifft, ymyriadau sy'n seiliedig ar sail natur fel garddio cymunedol, gweithgareddau cadwraeth a gweithgareddau corfforol yn yr awyr agored – yn gwella canlyniadau iechyd a chanlyniadau amgylcheddol fel ei gilydd. Gallai'r dulliau hyn gynnig dewis amgen yn lle meddyginiaethau diangen; ac yn ogystal â lleihau'r ôl troed carbon, gallent leihau llygredd a gwastraff fferyllol hefyd[xv]. Ymhellach, mae meithrin cysylltiad â natur drwy gyfrwng presgripsiynu cymdeithasol yn annog ymddygiadau amgylcheddol cadarnhaol, yn cynnwys defnyddio tir yn gynaliadwy, ailgylchu, a diogelu bioamrywiaeth. Fel y nodir yn **Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol** Llywodraeth Cymru, gall presgripsiynu cymdeithasol wella llesiant meddyliol, lleihau straen ac ategu ymddygiadau iachach drwy helpu pobl i gysylltu â natur, gan esgor ar fanteision iechyd, manteisio i gymunedau a manteision i'r amgylchedd.

90. Drwy gymhwyso, **egwyddorion Gwella Ansawdd Cynaliadwy**xvi er enghraifft, gellir sicrhau bod ymyriadau presgripsiynu cymdeithasol yn gwella iechyd a llesiant unigolion a phoblogaethau gan leihau effeithiau amgylcheddol, ariannol a chymdeithasol hefyd. Dylai comisiynwyr a darparwyr presgripsiynu cymdeithasol asesu **ôl troed carbon** gweithgareddau a llunio adroddiadau perthnasol, a dylent **fynd ati i ymgorffori ystyriaethau'n ymwneud ag addasu i newid hinsawdd**, gan roi blaenoriaeth i ddarpariaethau lleol, dewisiadau amgen carbon isel, a defnydd effeithlon o asedau cymunedol er mwyn sicrhau cynaliadwyedd.

Y Gweithlu

91. Yng Nghymru, mae presgripsiynu cymdeithasol yn weithgaredd a wneir gan unigolion a chanddynt wahanol deitlau swyddi ar draws gwahanol leoliadau. Yn achos rhai rolau, megis Cysylltwyr Cymunedol, Gweithwyr Cyswllt a Chydgysylltwyr Cymunedol, efallai fod presgripsiynu cymdeithasol yn gyfrifoldeb penodol. Ond hefyd, gall gweithwyr proffesiynol o wahanol gefndiroedd ymgorffori presgripsiynu cymdeithasol yn eu rolau ehangach.

92. Yng Nghymru, pwysleisir mai swyddogaeth, yn hytrach na rôl benodol, yw presgripsiynu cymdeithasol, a gellir ei ddefnyddio waeth beth fo teitl y swydd.

93. Mae'r **Fframwaith Cymwyseddau i Ymarferwyr Rhagnodi Cymdeithasol yng Nghymru** yn rhoi canllawiau ar yr wybodaeth, y sgiliau a'r ymddygiadau sy'n ofynnol ar gyfer darparu presgripsiynu cymdeithasol o'r radd flaenaf sy'n canolbwyntio ar unigolion. Mae'r Fframwaith Cymwyseddau yn diffinio arferion da a safonau cyson o ran darparu presgripsiynu cymdeithasol fel swyddogaeth.

Arweinyddiaeth

94. Mae presgripsiynu cymdeithasol yn gweithio ar ei fwyaf effeithiol pan gaiff ei ymgorffori mewn llwybrau iechyd a gofal cymdeithasol ehangach, yn hytrach na phan gaiff ei ddefnyddio fel ymyriad annibynnol.

95. **Arweinyddiaeth a Llywodraethiant** – Mae arweinyddiaeth leol yn hollbwysig ar gyfer ymgorffori a chynnal presgripsiynu cymdeithasol.

Er enghraifft:

a. Sicrhau trefniadau cyllido hirdymor a diogel, ynghyd â strwythurau llywodraethiant cryf a thryloyw, yn unol ag egwyddorion y **Cod Ymarfer ar gyfer Ariannu'r Trydydd Sector**.

b. Creu cymuned ymarfer ar gyfer cynnig arweinyddiaeth ynglŷn â lledaenu gwybodaeth.

c. Grwpiau llywio amlasiantaethol ar gyfer ategu integreiddio a darparu cymorth ar gyfer dyrannu adnoddau a rhoi sicrwydd ynglŷn â darparu hyfforddiant priodol, er enghraifft.

96. **Integreiddio** – pan fydd gwahanol sefydliadau'n cytuno i weithio gyda'i gilydd a rhannu'r un nodau, bydd hynny'n helpu i sicrhau bod presgripsiynu cymdeithasol yn rhan arferol o wasanaethau iechyd a gofal. Mae dull cydgysylltiedig o'r fath yn helpu i ehangu presgripsiynu cymdeithasol a gwneud yn siŵr bod pethau'n mynd rhagddynt yn ddidrafferth, a hefyd mae'n helpu pawb i ddeall bod presgripsiynu cymdeithasol yn opsiwn gwirioneddol a defnyddiol ar gyfer ategu iechyd a llesiant pobl.

97. **Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol** – Sefydlwyd Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol yng Nghymru fel rhan o **Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru)** er mwyn gwella llesiant y boblogaeth a gwella'r modd y darperir gwasanaethau iechyd a gofal. O'r herwydd, mae gan Fyrddau Partneriaeth Rhanbarthol rôl bwysig o ran arwain a chynorthwyo i integreiddio'r modd y darperir presgripsiynu cymdeithasol. Mae Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol yn ategu'r arfer o weithio mewn partneriaeth ar lefel leol, gan gynnig llwyfan ar gyfer rhwydweithiau seiliedig ar leoedd sy'n ategu presgripsiynu cymdeithasol ar lefel leol.

Asedau Cymunedol

98. Mae'r Fframwaith Cenedlaethol yn nodi bod asedau cymunedol, fel y'u diffinnir yn y cyd-destun hwn, yn gwbl ganolog i'r gwaith o ddarparu presgripsiynu cymdeithasol, a'u bod hefyd gwbl ganolog i lwyddiant presgripsiynu cymdeithasol. Ymhellach, nodir eu bod yn hollbwysig ar gyfer darparu cymorth anghlinigol, lleol sy'n gwella iechyd a llesiant y cymunedau a wasanaethant drwy adeiladu ar gryfderau sy'n bodoli eisoes. Gweler **Adran Un**: Cefndir a Chyd-destun – Trosolwg o Fodel Presgripsiynu Cymdeithasol Cymru.

Cyfathrebu a chydweithredu

99. Mae nifer o wahanol bartneriaid yn gysylltiedig â phresgripsiynu cymdeithasol, felly mae'n hanfodol cael cyfathrebu a chydweithredu clir. Mae angen i ymarferwyr presgripsiynu cymdeithasol feithrin cydberthnasau gydag atgyfeirwyr ac asedau cymunedol; ac yn eu tro, dylent gael diweddariadau rheolaidd. Hefyd, mae angen i ymarferwyr ddeall gwasanaethau lleol, gan weithio'n agos gyda phartneriaid. Bwriad y disgwyliadau craidd a nodir yn y **'Fframwaith Cymwyseddau ar gyfer Ymarferwyr Presgripsiynu Cymdeithasol yng Nghymru'** yw ategu ymarfer cyson ac o'r radd flaenaf sy'n canolbwyntio ar unigolion, ynghyd ag ategu cyfathrebu a chydweithredu clir.

100. Mae offer digidol yn hanfodol ar gyfer ategu cydweithredu a mynediad[xvii]. Er bod systemau presennol, fel **Dewis** ac **InfoEngine** eisoes yn darparu gwybodaeth werthfawr ac 'asgwrn cefn' ar gyfer cyfeiriadur 'Unwaith i Gymru' cenedlaethol, cydnabyddir bod y cymysgedd cyfredol o blatfformau cenedlaethol a lleol yn esgor ar ffynonellau gwybodaeth tameidiog, gan arwain o bosibl at ddryswch – i ddefnyddwyr ac i weithwyr proffesiynol fel ei gilydd. O'r herwydd, mae opsiynau wrthi'n cael eu hystyried ar gyfer un system genedlaethol hawdd ei defnyddio, yn cynnwys cyfeiriadur 'asedau cymunedol' ar-lein cyfredol.

karrimor
horizon

Adran Tri

Gwerthoedd Craidd ar draws y Llwybr Presgripsiynu Cymdeithasol

Gwerthoedd Craidd

101. Caiff cymunedau cryf a chynhwysol eu hadeiladu ar sail gwerthoedd a rennir, gan sicrhau bod pobl yn teimlo'n ddiogel, a'u bod hefyd yn teimlo eu bod yn cael eu parchu, eu cefnogi a'u grymuso. Mae gwerthoedd craidd pendant yn helpu i gydweddu disgwyliadau ar draws y llwybr presgripsiynu cymdeithasol, yn ogystal â helpu i gryfhau ymddiriedaeth a chydweithredu, a defnydd priodol o asedau cymunedol.

102. Mae'r gwerthoedd hyn yn arwain ymddygiad, penderfyniadau a diwylliant, gan sicrhau bod presgripsiynu cymdeithasol yn ddull tosturiol sy'n canolbwyntio ar unigolion a chymunedau. Mae'r weledigaeth a'r gwerthoedd craidd isod (Tabl 1) yn nodi disgwyliadau cyffredin o safbwynt yr unigolyn, yr ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol a'r ased cymunedol.

Gweledigaeth

103. Hyrwyddo defnydd o fannau cymunedol croesawgar a diogel, lle caiff pawb eu parchu a'u cefnogi – gan weithio ynghyd i gytuno ar egwyddorion sy'n cydnabod ac yn gwerthfawrogi pwysigrwydd adnoddau ac asedau cymunedol a gaiff effaith gadarnhaol a chynaliadwy ar lesiant cymunedol.

Tabl 1: Gwerthoedd Craidd

Safbwynt	Gwerthoedd craidd	Beth mae da yn ei olygu	Cyd-ddisgwyliadau
Unigolion	Parch ac urddas Dewis Grymuso Ymddiriedaeth Empathi Cyfrinachedd Cyfannol Cydgynhyrchu Gwerth cymdeithasol[xviii]	Teimlo eu bod yn cael eu clywed, eu parchu a'u cefnogi mewn modd sy'n adlewyrchu eu hunaniaeth a'u cymuned. Cael mynediad at wasanaethau priodol a chymryd rhan yn y dasg o lunio'u siwrnai. Arweiniodd y profiadau at wella llesiant ac maent yn cyfrannu at werth cymunedol ehangach.	Cael eu trin fel partner mewn gofal/cymorth. Cael gwybodaeth glir, sy'n sensitif yn ddiwylliannol. Cael cyfleoedd i gydgynhyrchu a rhoi adborth. Peidio â chael gormod o addewidion a pheidio â chael ei gorlethu.
Ymarferydd Presgripsiynu Cymdeithasol	Parch Osgoi niwed Tryloywder Atebolrwydd Uniondeb Creadigrwydd Hyblygrwydd Empathi Llywodraethiant Cymorth Gwerth cymdeithasol[xix]	Gwneud atgyfeiriadau moesegol a chytbwys sy'n adlewyrchu cyd-destun ac anghenion yr unigolyn, gan ategu cynaliadwyedd a gwerth yr ased cymunedol ar yr un pryd. Gweithio ar y cyd ag asedau cymunedol a gwerthfawrogi eu rôl.	Atgyfeirio mewn modd priodol a realistig. Cynnal ffiniau a dulliau llywodraethiant clir. Ategu asedau cymunedol drwy gyfrwng partneriaeth. Cyfathrebu'n agored, yn glir a chydag empathi.
Asedau cymunedol	Hygyrchedd Cydgynhyrchu Cynhwysiant diwylliannol Cynaliadwyedd Hyblygrwydd Llywodraethiant Gwerth cymdeithasol[xx]	Darparu cymorth cynhwysol ac ymatebol sy'n adlewyrchu anghenion cymunedol. Annog adborth agored fel y gellir addasu arferion ac archwilio atgyfeiriadau amgen pan na fo rhywbeth yn gweithio. Gweithio mewn partneriaeth a chynnal ffiniau a rolau clir. Croesawu adborth fel y gellir gwella'n barhaus.	Croesawu unigolion amrywiol. Cymryd rhan mewn cydgynhyrchu. Cyfathrebu gallu a chyfyngiadau'n glir. Gweithio ar y cyd i esgor ar werth cymdeithasol, cyfathrebu materion a ddaw i'r amlwg mewn perthynas â gallu, a cheisio cymorth ar y cyd, yn cynnwys cymorth gan Fyrddau Partneriaeth Rhanbarthol, er mwyn osgoi pwysau gormodol ar adnoddau.

Ystyriaethau Gweithredu

104. Er mwyn gallu ymgorffori'r gwerthoedd craidd hyn mewn ymarfer, rhaid troi egwyddorion yn gamau clir y gellir eu rhoi ar waith – camau a fydd yn arwain cydweithredu ar draws yr holl randdeiliaid, yn enwedig pan fo adnoddau'r trydydd sector a'r sector gwirfoddol o dan bwysau. Mae hyn yn cynnwys pennu rolau a chyfrifoldebau clir, meithrin cydgynhyrchu, a chynnal cyfathrebu agored fel y gellir rheoli disgwyliadau. Dylai cynhwysiant barhau i gael lle canolog, gan ganolbwyntio ar yr hyn y gall pob partner ei gyfrannu'n realistig er mwyn gwneud yn fawr o gryfderau cymunedol, gan fynd ati ar yr un pryd i gydnabod llwyddiannau ac addasu ar y cyd pan ddaw heriau i'r amlwg.

Eglurder Rolau

105. Mae'n bwysig cael rolau clir, oherwydd bydd hynny'n atal dyblygu, dryswch a disgwyliadau afrealistig. O ran y modd y gellir rhoi hyn ar waith:

- Dylid defnyddio'r rôl-ddisgrifiadau a nodir yn **Atodiad Tri**.
- Dylid creu delweddau gweledol sy'n dangos ffiniau a chyfraniadau.
- Dylid cynnig eglurder i ymarferwyr presgripsiynu cymdeithasol ynglŷn â hyfforddiant, gan ddefnyddio'r **Fframwaith Cymwyseddau Craidd ar gyfer Ymarferwyr Presgripsiynu Cymdeithasol yng Nghymru**.
- Dylid adolygu'r rolau'n rheolaidd fel y gellir addasu i anghenion sy'n esblygu.

Cynhwysiant

106. Mae cynhwysiant yn ffactor pwysig arall, oherwydd mae'n canolbwyntio ar yr hyn y gall pob parti ei wneud, gan elwa i'r eithaf ar gryfderau cymunedol. O ran y modd y gellir rhoi hyn ar waith:

- Dylid defnyddio dull Datblygu Cymunedol Seiliedig ar Asedau[xxi] ar gyfer meithrin cymunedau cryfach drwy bennu'r hyn y gall pob parti – yn cynnwys plant a phobl ifanc – ei gyfrannu.
- Dylid pennu galluoedd cymunedol y tu hwnt i'r gwasanaethau ffurfiol a ddarperir, megis pennu cryfderau fel sgiliau, profiad bywyd a rhwydweithiau anffurfiol.
- Dylid rhoi hyfforddiant i ymarferwyr presgripsiynu cymdeithasol a phartneriaid yn ymwneud ag arferion cynhwysol ac asedau cymunedol.
- Dylid darparu gwybodaeth glir sy'n sensitif yn ddiwylliannol, mewn ieithoedd hygyrch.

Beth mae da yn ei olygu

107. Dyma rai enghreifftiau ymarferol o'r hyn mae da yn ei olygu:

- **Unigolion:** Drwy gyfrwng sgyrsiau am yr *'Hyn sy'n Bwysig'*, byddant yn cael gwybodaeth glir am eu rôl yn y dasg o gydgynhyrchu cynlluniau gweithredu, a byddant yn cael eu grymuso i rannu adborth.
- **Ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol:** Cynnal prosesau atgyfeirio tryloyw a chynorthwyo partneriaid cymunedol mewn modd rhagweithiol. Hefyd, cynnal gwybodaeth leol am yr hyn sydd ar gael, a ble, gan fynd ati ar yr un pryd i gynnal cydberthnasau gyda phartneriaid

(yn y sector cyhoeddus, y trydydd sector a'r sector preifat), a meithrin eu sgiliau a'u gwybodaeth hyd at lefel briodol.

- **Asedau cymunedol:** Cyfathrebu mewn ffordd onest ynglŷn â gallu, y gwasanaethau sydd ar gael, a'r cyfyngiadau, yn ogystal â chydweithredu i lunio gwasanaethau cynhwysol sy'n adlewyrchu anghenion y gymuned.

Disgwyliadau cyffredin wrth weithredu

108. Dyma rai enghreifftiau ymarferol:

- **Cytundebau a rennir:** Datblygu siarter partneriaeth sy'n nodi disgwyliadau mewn perthynas â pharch, cyfathrebu ac atebolrwydd.
- **Monitro:** Monitro ymgysylltiad, adborth a gweithgareddau, a meithrin y gallu i newid cyfeiriad os na fydd pethau'n gweithio i'r unigolyn neu i'r ased cymunedol.
- **Hyblygrwydd:** Adolygu disgwyliadau'n rheolaidd fel y gellir adlewyrchu anghenion cyfnewidiol y gymuned.

Adran Pedwar

Monitro a gwerthuso

109. Mae monitro a gwerthuso yn elfennau hanfodol ar gyfer deall effaith, atebolrwydd a gwelliant parhaus presgripsiynu cymdeithasol mewn perthynas â gwasanaethu gwahanol anghenion poblogaeth Cymru. Drwy werthuso canlyniadau – er enghraifft, mewn perthynas â gwella llesiant corfforol a meddyliol – gellir meithrin ymddiriedaeth ymhlith rhanddeiliaid, yn cynnwys darpar gyllidwyr, gan helpu i sicrhau buddsoddiad cynaliadwy drwy arddangos manteision cyfannol clir.

Cylch gwelliant parhaus

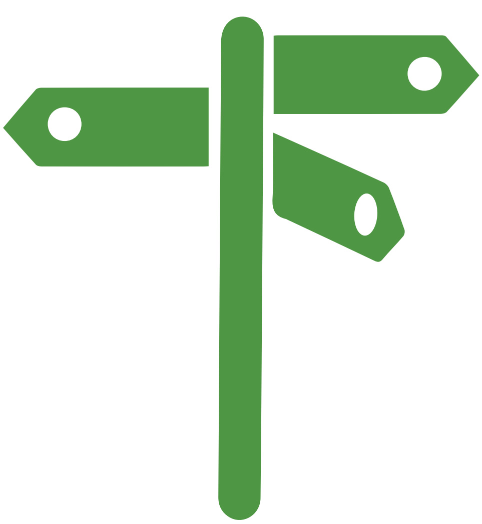
110. Disgwylir i gomisiynwyr presgripsiynu cymdeithasol wneud penderfyniadau a gaiff eu **llywio gan dystiolaeth, sy'n canolbwyntio ar ganlyniadau ac sy'n ymatebol i anghenion y boblogaeth, yn awr ac yn y dyfodol**. Dylai sefydliadau ac unigolion sy'n gysylltiedig â chomisiynu gwasanaethau presgripsiynu cymdeithasol ddilyn y **Fframwaith Cenedlaethol ar gyfer Comisiynu Gofal a Chymorth: Cod Ymarfer** (y Cod), a **dylent** ystyried diben a gwerth yr ymyriadau arfaethedig, yn ogystal â chynaliadwyedd y gwasanaethau, a'u heffaith gymdeithasol, amgylcheddol, diwylliannol ac economaidd. Hefyd, mae'r Cod yn nodi bod yn rhaid i randdeiliaid goladu data meintiol ac ansoddol cadarn fel y gellir asesu canlyniadau gweithredu, monitro cynnydd a llywio gwelliannau parhaus. Ymhellach, rhaid i randdeiliaid ystyried nodweddion y bobl sy'n defnyddio'r gwasanaethau ar hyn o bryd, ynghyd â'r bobl a all fod angen y gwasanaethau yn y dyfodol, yn cynnwys anghenion diwylliannol, anghenion ieithyddol ac anghenion perthnasol eraill.

111. Dylai sefydliadau ac unigolion sy'n gysylltiedig â chomisiynu a darparu gwasanaethau presgripsiynu cymdeithasol gofnodi gwybodaeth fanwl gywir am y gweithlu. Drwy gael set ddata gyfredol yn ymwneud â'r gweithlu presgripsiynu cymdeithasol, bydd modd mynd i'r afael â gwaith cynllunio strategol ar gyfer y gweithlu, gan sicrhau y caiff penderfyniadau comisiynu eu hategu gan ddealltwriaeth glir o allu, galluogrwydd a dosbarthiad y gweithlu.

Monitro a gwerthuso – Presgripsiynu Cymdeithasol?

112. Gan fod presgripsiynu cymdeithasol yn rhoi dull cyfannol ar waith, gall ei effaith amrywio'n fawr o unigolyn i unigolyn ac ar draws gwahanol agweddau ar iechyd, llesiant ac ansawdd bywyd. Efallai y bydd rhai pobl yn teimlo gwelliannau mewn perthynas â llesiant meddyliol, unigrwydd, straen, cwsg neu iechyd corfforol, tra bydd pobl eraill yn elwa ar well hyder, sgiliau, cysylltiadau cymdeithasol neu fynediad at gymorth ariannol/cymorth tai a all hefyd wella eu cyflogadwyedd.

113. Mae ehangder yr effeithiau yn un o gryfderau allweddol presgripsiynu cymdeithasol, ond hefyd mae hyn yn esgor ar heriau o ran gwerthuso, oherwydd efallai y bydd angen defnyddio gwahanol ffyrdd i fesur gwahanol weithgareddau a dulliau. Mewn ymateb i hyn, mae gwaith ymchwil cenedlaethol wedi datblygu fframweithiau gwerthuso a safonau adrodd, a lywiwyd gan adolygiadau ac astudiaethau consensws, yn cynnwys astudiaeth ryngwladol Delphi ac astudiaeth ACCORD a ynhaliwyd o dan arweiniad Ysgol Ymchwil Rhagnodi Cymdeithasol Cymru (gweler **Atodiad Pedwar**).



Dulliau mesur meintiol

114. Ar sail gwaith ymchwil a gomisiynwyd gan Lywodraeth Cymru yn 2025, ac a gynhaliwyd o dan arweiniad Ysgol Ymchwil Rhagnodi Cymdeithasol Cymru, cyhoeddwyd **Set Ddata Graidd** ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol. Mae Canllawiau'r Set Ddata Graidd yn nodi'r wybodaeth hanfodol y dylid ei chasglu gan yr holl sefydliadau sy'n gysylltiedig ag atgyfeirio, darparu neu ategu gweithgareddau presgripsiynu cymdeithasol. Hefyd, mae gwaith Ysgol Ymchwil Rhagnodi Cymdeithasol Cymru yn nodi y dylai dulliau meintiol o fesur perfformiad presgripsiynu cymdeithasol gael eu seilio ar y tri chwestiwn allweddol a ddefnyddir mewn Atebolrwydd yn ôl Canlyniadau (OBA), a elwir hefyd yn Atebolrwydd yn Seiliedig ar Ganlyniadau (RBA), sef.

- Faint o bethau a wnaethom?
- Pa mor dda y gwnaethom y pethau hynny?
- A oes unrhyw un wedi elwa?

115. Yn **Atodiad Pump** ceir rhestr fanwl o ddulliau mesur perfformiad posibl y gellir eu defnyddio. Yn Nhabl 2, nodir y 5 prif ddull mwyaf addas, gan gydweddu â'r cwestiynau OBA/RBA.

Tabl 2: Y 5 prif ddull o fesur perfformiad ar sail y Cwestiynau OBA/RBA

Cwestiwn OBA/RBA	Dulliau Mesur Perfformiad
Faint?	A gynhaliwyd sgwrs am yr 'Hyn sy'n Bwysig'?
	Nifer y bobl sy'n cael presgripsiwn cymdeithasol/atgyfeiriad ac sy'n mynd yn eu blaen wedyn i gael gafael ar yr hyn a bresgripsiynwyd ar eu cyfer
	Demograffeg pobl sy'n cael mynediad at ymarferwyr presgripsiynu cymdeithasol (yn cynnwys nodweddion gwarchodedig, rhif GIG, enw, cod post, dyddiad geni ac ati)
	Y rheswm wrth wraidd atgyfeirio'r unigolyn at ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol (e.e. llesiant corfforol, meddyliol, cymdeithasol neu ariannol).
	Mathau o weithgareddau/gwasanaethau presgripsiynu cymdeithasol (e.e. gweithgaredd atgyfeirio ymarfer corff, gweithgaredd atgyfeirio creadigol) yr atgyfeirir unigolion atynt yn ôl lleoliad daearyddol (e.e. gweithgaredd atgyfeirio ymarfer corff, gweithgaredd atgyfeirio creadigol).
Pa mor dda?	Graddfa fodlonrwydd defnyddwyr y gwasanaeth (ar gyfer gwasanaeth presgripsiynu cymdeithasol)
	A wnaeth yr unigolyn fynychu'r gweithgaredd neu'r gwasanaeth y cafodd ei atgyfeirio ato?
	A oedd yr unigolyn yn fodlon â'r wybodaeth a gafodd gan yr ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol?
	A yw'r unigolyn yn teimlo ei fod wedi dylanwadu ar y penderfyniadau sy'n effeithio arno?
	Rhwystrau o ran mynychu/ymgysylltu â'r gweithgaredd neu'r gwasanaeth yr atgyfeiriwyd yr unigolyn ato
	Themâu'n ymwneud â'r hyn mae'r unigolyn yn dymuno'i gyflawni/beth sy'n bwysig iddo (e.e. lleihau ynysigrwydd, cynyddu gweithgarwch corfforol)
	Newidiadau mewn llesiant meddyliol (gan ddefnyddio offeryn/offer a ddilyswyd)
Sut fath o wahaniaeth?	A gyflawnodd yr unigolyn ei ganlyniadau personol o ganlyniad i ymgysylltu â'r ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol?
	Newidiadau mewn teimladau unigrwydd (gan ddefnyddio offeryn/offer a ddilyswyd)
	Newidiadau mewn llesiant cymdeithasol (gan ddefnyddio offeryn/offer a ddilyswyd)

116. Mae'r enghreifftiau canlynol o offer a ddilyswyd yn cydweddu'n uniongyrchol â'r dulliau mesur perfformiad yn Nhabl 2 drwy ddarparu'r dulliau safonedig a ddefnyddir i asesu llesiant, canlyniadau ac effaith ar draws y categorïau OBA/RBA:

- **WEMWBS** – Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick/Caeredin. Mae'n mesur iechyd meddwl yn y boblogaeth gyffredinol. Mae'n canolbwyntio ar weithredu a theimladau cadarnhaol. Mae ar gael ar ffurf fersiwn lawn (14 eitem) a fersiwn gryno (7 eitem).
- **ONS-4** – Pedwar dull mesur y Swyddfa Ystadegau Gwladol. Cyfres o bedwar cwestiwn goddrychol yn ymwneud â llesiant (boddhad â bywyd, teimlo bod bywyd yn werth chweil, hapusrwydd, a gorbryder). Fe'i datblygwyd gan Swyddfa Ystadegau Gwladol y DU ar gyfer arolygu'r boblogaeth a monitro iechyd y cyhoedd.
- **PAM** – Mesuriad Ysgogiad Cleifion. Mae'n mesur gwybodaeth, sgiliau a hyder unigolion, ynghyd â'u gallu i ymhél â rheoli eu hiechyd a'u gofal eu hunain. Caiff ei ddefnyddio'n aml mewn ymyriadau gofal iechyd i deilwra cymorth ar gyfer hunanreoli.
- Dilyn achosion yn arhydol dros gyfnod estynedig.
- Dulliau cymysg ochr yn ochr â dulliau meintiol, gellir cipio canlyniadau llesiant mewn modd ansoddol.

Dulliau mesur ansoddol

117. Ochr yn ochr â dulliau meintiol, mae'n bwysig cynnwys dulliau mwy ansoddol. Mae astudiaethau achos, adborth a straeon yn arddangos gwerthoedd ar waith, gan gynnig cyd-destun dynol, deffro emosiynau a meithrin cysylltiad ac ymddiriedaeth yn yr effaith gadarnhaol a gaiff presgripsiynu cymdeithasol. Maent yn gwneud yr effaith yn haws uniaethu â hi, yn fwy cofiadwy ac yn haws gweithredu arni.

118. Dylai'r rhai sy'n mynd ati i gomisiynu a darparu presgripsiynu cymdeithasol wneud y canlynol:

- Casglu astudiaethau achos o bob safbwynt – yr unigolyn, yr ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol a'r ased cymunedol.
- Defnyddio dulliau amlgyfrwng, fel ffilmiau/fideos byr neu ffeithluniau, i rannu straeon.
- Darparu cyfleoedd i gyflwyno adborth, megis drwy gyfrwng arolygon neu sylwadau; yna, gellir rhoi gwybod i'r rhanddeiliaid sut fath o adborth a gyflwynwyd.
- Ymgorffori straeon mewn adroddiadau a sesiynau ymgysylltu â'r gymuned.

Cydnabod llwyddiant

119. Mae cydnabod llwyddiant yn hollbwysig, oherwydd mae'n meithrin ymddiriedaeth ac yn cryfhau cydweithredu a chydgynhyrchu. Dylai'r rhai sy'n mynd ati i gomisiynu a darparu presgripsiynu cymdeithasol wneud y canlynol:

- Creu ffyrdd o ddathlu cyfraniadau a llwyddiannau h.y. cylchlythyrau, tynnu sylw at uchafbwyntiau ar y cyfryngau cymdeithasol, cynnal digwyddiadau cydnabod.
- Cefnogi gwerthfawrogiad gan gymheiriaid rhwng ymarferwyr presgripsiynu cymdeithasol ac asedau cymunedol.
- Datblygu a defnyddio platfformau cyfathrebu a rennir ar gyfer cynnwys diweddariadau a straeon llwyddiant.
- Cysylltu cydnabyddiaeth ag effaith wirioneddol – er enghraifft, faint o bobl a gynorthwywyd a pha mor amrywiol fu'r ymgysylltu. Hefyd, gall **Canllawiau'r Set Ddata Graidd** ac **Atodiad Pump** gynorthwyo i bennu metrigau addas.

Adran Pump

Rhestr o Atodiadau

Atodiad Un	Crynodeb o'r Safonau Craidd a'r Elfennau Galluogi
Atodiad Dau	Cydlunio a meithrin profiad bywyd
Atodiad Tri	Rôl-ddisgrifiadau'n ymwneud â Gwerthoedd Craidd ar draws y llwybr Presgripsiynu Cymdeithasol
Atodiad Pedwar	Astudiaeth Delphi ac astudiaeth ACCORD
Atodiad Pump	Set Ddata Graidd: Yr holl ddatganiadau gyda gwerthoedd pontio, sgoriau a chategorïau cysylltiedig
Atodiad Chwech	Cyfeiriadau

Atodiad Un

Crynodeb o'r Safonau Craidd a'r Elfennau Galluogi

Adran	Disgrifiad	Enghraifft ar waith
Safon Graidd 1: Dull sy'n canolbwyntio ar unigolion	Caiff presgripsiynu cymdeithasol ei lywio gan yr hyn sy'n bwysig i'r unigolyn, gan ddefnyddio dull a gydgynhyrchir, sy'n seiliedig ar gryfderau ac sy'n gymwys yn ddiwylliannol.	Mae'r ymarferydd yn meithrin hyder ac yn cyd-greu cynllun wedi'i bersonoleiddio, ac mae'n adolygu nodau sy'n addasu i anghenion, diwylliant ac amgylchiadau'r unigolyn.
Safon Graidd 2: Mynd i'r afael ag anghydraddoldebau	Caiff gwasanaethau eu llunio a'u darparu er mwyn lleihau anghydraddoldebau, dileu rhwystrau a chynnwys cymunedau nad oes ganddynt wasanaethau digonol.	Allgymorth penodol, dull cyflawni hyblyg, llwybrau mynediad nad ydynt yn ddigidol, ac amser/cymorth ychwanegol i bobl ag anghenion cymhleth.
Safon Graidd 3: Diogelu a rheoli risgiau	Caiff diogelu ei wreiddio ar draws y llwybr, gan gydbwyso amddiffyn gyda grymuso drwy gyfrwng llwybrau llywodraethiant ac uwchgyfeirio.	Nodir pryderon yn gynnar, mae atgyfeiriadau'n cynnwys gwybodaeth am risgiau, caiff y staff eu hyfforddi, a chaiff materion eu huwchgyfeirio pan fo angen.
Safon Graidd 4: Dull sy'n ystyriol o drawma a gwaith sy'n canolbwyntio ar gydberthnasau	Cydnabyddir yr effaith a gaiff trawma, gan roi blaenoriaeth i ddiogelwch, ymddiriedaeth, dewis a chydberthnasau cefnogol.	Cyflymder addas, amgylcheddau digynnwrf, cydberthnasau cyson, gweithgareddau fel teithiau natur, y celfyddydau a chefnogaeth gan gymheiriaid.

Adran	Disgrifiad	Enghraifft ar waith
Safon Graidd 5: Dull cwrs bywyd	Cymorth i bawb yn ystod pob rhan o'u bywydau, gan ganolbwyntio ar atal, ymyrraeth gynnar a hawliau plant.	Cysylltir plant a theuluoedd â chwarae, gweithgareddau cymunedol ieuenctid neu deuluol yn agos at eu cartref. Ar gyfer oedolion hŷn, dylid cymhwyso **Egwyddorion y Cenhedloedd Unedig ar gyfer Pobl Hŷn** a dylid eu cynorthwyo i aros yn egnïol ac yn weithgar yn eu cymunedau.
Safon Graidd 6: Y Gymraeg	Mae mynediad drwy gyfrwng y Gymraeg yn hawl ac yn angen, gan ategu urddas a gofal sy'n canolbwyntio ar unigolion.	Cynigir y Gymraeg yn rhagweithiol; cynhelir sgyrsiau yn y Gymraeg ac mae deunyddiau Cymraeg ar gael heb fod angen gofyn amdanynt.
Elfennau Galluogi		
Cynaliadwyedd amgylcheddol	Mae presgripsiynu cymdeithasol yn cyfrannu at nodau amgylcheddol drwy gyfrwng dulliau carbon isel a dulliau sy'n seiliedig ar sail natur.	Presgripsiynu gwyrdd (cadwraeth, garddio, grwpiau cerdded), darparu'n lleol, amcangyfrifon o ôl troed carbon.
Safonau'r gweithlu	Caiff ymarferwyr eu hyfforddi, eu cynorthwyo a'u goruchwylio drwy ddefnyddio'r Fframwaith Cymwyseddau Cenedlaethol. Prosesau cynefino, DPP a goruchwyliaeth fyfyriol.	Mae'r staff yn arddangos sgiliau mewn cynnal cyfweliadau ysgogiadol, arfer sy'n ystyriol o drawma a delio ag anghydraddoldebau.
Arweinyddiaeth ac integreiddio	Mae arweinyddiaeth gref yn gwreiddio presgripsiynu cymdeithasol mewn systemau iechyd, gofal a chymunedol ehangach.	Mae Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol yn ategu gweledigaeth gyffredin, dulliau llywodraethiant amlasiantaethol a llwybrau integredig.
Asedau Cymunedol	Maent yn gwbl ganolog i'r gwaith o ddarparu presgripsiynu cymdeithasol ac maent hefyd yn gwbl ganolog i lwyddiant presgripsiynu cymdeithasol.	Maent yn cynnig ystod o weithgareddau hygyrch ar gyfer iechyd a llesiant, wedi'u teilwra ar sail anghenion lleol.
Cyfathrebu a chydweithredu	Gweithio'n effeithiol mewn partneriaeth a rhannu gwybodaeth ar draws y system.	Cyfarfodydd amlasiantaethol, cyfeiriadur cenedlaethol o asedau cymunedol, platfformau neu offer digidol, dolenni adborth/cyfathrebu rheolaidd.

Atodiad Dau

Cydlunio a meithrin profiad bywyd

Egwyddorion Cydlunio

Mae cydlunio wedi'i wreiddio yn y gred mai'r rhai y mae'r gwasanaeth yn effeithio arnynt yn uniongyrchol sydd yn y sefyllfa orau i helpu i lywio a gwella'r gwasanaeth hwnnw.

Mae'r dull hwn yn sicrhau bod gwasanaethau'n fwy effeithiol, a'u bod hefyd yn decach, yn fwy cynhwysol ac yn fwy grymusol.

Dyma rai egwyddorion allweddol:

- **Partneriaeth gyfartal:** Caiff pobl â phrofiad bywyd eu cynnwys fel cyfranwyr cyfartal ochr yn ochr â gweithwyr proffesiynol. Caiff eu gwybodaeth a'u dealltwriaeth eu gwerthfawrogi drwy gydol y broses.
- **Cydnabod arbenigedd:** Caiff profiad bywyd ei drin fel math o arbenigedd, yn gyfwerth â gwybodaeth academaidd neu broffesiynol.
- **Hygyrchedd a thegwch:** Rhaid i'r sesiynau a'r deunyddiau fod yn gynhwysol ac yn hygyrch i'r holl gyfranogwyr, gan ddileu rhwystrau ieithyddol, corfforol neu emosiynol.
- **Adborth ac ailadrodd:** Nid gweithgaredd untro yw cydlunio – mae'n gofyn am ymgysylltu parhaus, ynghyd ag ymatebolrwydd a pharodrwydd i newid ar sail adborth.

Recriwtio a Chynhwysiant

Mae mynd ati mewn modd cynhwysol i recriwtio pobl â phrofiad bywyd yn hanfodol os ydym am sicrhau cydlunio dilys. Mae'n bwysig ymgysylltu â lleisiau sydd heb gynrychiolaeth ddigonol a sicrhau bod y cyfranogi'n ddiogel a'i fod yn cael ei gefnogi a'i werthfawrogi.

Mae'r camau'n cynnwys:

- Creu deunyddiau recriwtio mewn iaith blaen ac mewn amryfal fformatau (e.e. posteri, fideos, deunyddiau hawdd eu deall).
- Gweithio gyda sefydliadau lleol dibynadwy (Mentrau Cymdeithasol Cymunedol Gwirfoddol, tai, eirioli) i ganfod a gwahodd unigolion.
- Darparu cymelliadau fel honoraria, cardiau rhodd, neu ad-daliadau teithio i ddigolledu cyfranogwyr yn deg.
- Sicrhau amrywiaeth drwy fonitro ac annog cynrychiolwyr o wahanol grwpiau profiad bywyd a demograffeg.

Meithrin Gallu

Efallai y bydd nifer o oedolion angen cymorth i ymhél yn llwyr â phrosesau cydlunio. Dylai sefydliadau ddarparu dysgu, anogaeth ac offer a all feithrin hyder a galluogedd.

Strategaethau cymorth:

- Cynnig sesiwn ymgyfarwyddo cyn y brif sesiwn, gan esbonio'r nodau, y strwythur a'r termau mewn ffyrdd hygyrch.
- Cynnig cymorth 'un i un' neu gymorth cyfeillio pan fo angen, yn enwedig i gyfranogwyr a all fod â gorbryder neu anghenion ychwanegol.
- Datblygu mannau seicolegol ddiogel, yn cynnwys arferion sy'n ystyriol o drawma, dulliau hwyluso cynhwysol ac opsiynau cyfranogi hyblyg.
- Sicrhau bod yr holl ddeunyddiau ar gael mewn gwahanol fformatau, e.e. fformat Hawdd ei Ddeall, Iaith Arwyddion Prydain, print bras neu sain.

Llunio Sesiynau Cydgynhyrchu

Mae sesiynau cydlunio effeithiol yn creu cyfle i fyfyrio, adrodd straeon, bod yn greadigol, a datrys problemau ar y cyd. Rhaid i'r hwyluswyr drefnu'r sesiynau o amgylch anghenion a phrofiadau'r cyfranogwyr.

Mae dulliau ymarferol yn cynnwys:

- Defnyddio offer gweledol a chreadigol, fel mapiau empathi, mapio siwrneiau defnyddwyr, ac adrodd straeon.
- Angori trafodaethau mewn heriau gwirioneddol a ddaw i ran gwasanaethau (e.e. rhwystrau at fynediad, bylchau mewn darpariaethau, pontio rhwng gwasanaethau).
- Sicrhau diogelwch emosiynol a chorfforol, yn cynnwys rheolau sylfaenol ac egwyliau.
- Rhoi hyfforddiant i'r hwyluswyr yn ymwneud â thechnegau cynhwysol, technegau diwylliannol gymwys a thechnegau sy'n ystyriol o drawma.
- Darparu mannau diogel i gynnal gweithgareddau sy'n seiliedig ar ffydd.

Adeiladu Paneli Cynghori ar Brofiadau Bywyd

Mae paneli cynghori'n cyfrannu'n barhaus at ddulliau llywodraethiant a strategaethau gwasanaethau. Maent yn ffurfioli'r rôl 'profiad bywyd' yn y broses o gyflwyno gwelliannau parhaus yn y gwasanaeth.

Camau ar gyfer sefydlu paneli:

- Gwahodd pobl sy'n cyfrannu'n gyson at sesiynau cydlunio i ymuno â rolau cynghori tymor hwy.
- Diffinio rolau, disgwyliadau a dulliau cymorth yn glir, yn cynnwys cyfyngiadau amser a dulliau adborth.

- Sicrhau cynrychiolaeth ar gyrff penderfynu (e.e. Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol neu grwpiau llywio).
- Darparu hyfforddiant neu gymorth er mwyn galluogi'r aelodau i gyfrannu'n hyderus at strwythurau llywodraethiant ffurfiol.

Ymgorfforі Profiad Bywyd mewn Gwerthuso

Rhaid i unrhyw waith gwerthuso fynd y tu hwnt i fetrigau, a rhaid iddo gynnwys lleisiau'r bobl hynny sy'n meddu ar brofiad bywyd. Bydd eu mewnwelediadau'n helpu i ddatgelu a yw'r gwasanaethau'n wirioneddol effeithiol ac a ydynt yn canolbwyntio o ddifrif ar unigolion.

Dulliau a argymhellir:

- Cynnwys cyfranogwyr yn y gwaith o ddiffinio beth mae llwyddiant yn ei olygu (e.e. newidiadau mewn hyder, cysylltiad cymunedol, grymuso).
- Cydgynhyrchu offer casglu data, fel dyddiaduron adborth, cyfweliadau ac astudiaethau achos.
- Rhoi blaenoriaeth i ddata ansoddol yn ogystal â data meintiol, yn cynnwys allbynnau creadigol fel adrodd straeon neu waith celf.
- Sicrhau bod y canfyddiadau'n cael eu rhannu mewn ffyrdd hygyrch a'u bod yn cael eu defnyddio i lywio gwelliannau mewn gwasanaethau.

Parhau i Ymgysylltu

Drwy barhau i gynnwys cyfranwyr sy'n meddu ar brofiad bywyd, gellir osgoi tocenistiaeth a mynd ati i feithrin gwasanaethau cadarn ac ymddiriedaeth hirdymor.

Camau ar gyfer parhau i ymgysylltu:

- Darparu adborth parhaus sy'n dangos sut mae'r cyfraniadau wedi llywio newid (fideos neu adroddiadau “fe ddywedoch chi, fe wnaethon ni”).
- Cydnabod cyfraniadau drwy gyflwyno tystysgrifau, drwy ddiolch i bobl yn gyhoeddus a thrwy gynnig cyfleoedd ar gyfer datblygiad proffesiynol.
- Ymgorffori rolau profiad bywyd mewn strwythurau staffio, yn cynnwys mentoriaid cymheiriaid neu swyddogion cydgynhyrchu.
- Yn achos grwpiau cynghori, datblygu dulliau ar gyfer recriwtio parhaus a chynllunio ar gyfer olyniaeth.

Atodiad Tri

Rôl-ddisgrifiadau'n ymwneud â Gwerthoedd Craidd ar draws y llwybr Presgripsiynu Cymdeithasol

Ar sail gwaith ymgysylltu helaeth a wnaed gyda rhanddeiliaid cyn, ac ar ôl, cyhoeddi'r Fframwaith Cenedlaethol, daeth yn amlwg bod angen cael dealltwriaeth glir o dermau presgripsiynu cymdeithasol. Gall termau clir helpu i osgoi dryswch, yn ogystal â gwella cyfathrebu a sicrhau cysondeb ar draws gwasanaethau. Pan fo modd i bawb – sef y cyhoedd a gweithwyr proffesiynol fel ei gilydd – ddeall a defnyddio'r un iaith, mae hynny'n helpu i feithrin ymddiriedaeth, mae'n ategu'r gwaith o gasglu tystiolaeth ac mae'n sicrhau bod unrhyw waith gwerthuso'n fwy effeithiol.

Er mwyn ategu dealltwriaeth gyffredin o bresgripsiynu cymdeithasol, datblygwyd rhestr termau a elwir yn 'Splossary'[xxii]. Gellir defnyddio'r rhestr hon er mwyn cael gwell eglurhad. Mae rhai diffiniadau allweddol a nodir yn y 'Splossary' yn cynnwys:

Presgripsiynu cymdeithasol – Term ambarél sy'n disgrifio dull sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn i gysylltu pobl ag asedau cymunedol lleol. Gall helpu i rymuso unigolion i adnabod eu hanghenion, eu cryfderau a'u hasedau personol eu hunain ac i gysylltu â'u cymunedau eu hunain i gael cymorth gyda'u hiechyd a'u llesiant personol.

Ymarferydd Presgripsiynu Cymdeithasol – Mae ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol yn derm ambarél am rywun sy'n cynorthwyo unigolion i nodi eu hanghenion anfeddygol drwy sgwrs am yr hyn sy'n bwysig, ac sy'n eu helpu i gydgynhyrchu cynllun gweithredu a chael mynediad at asedau cymunedol, megis grwpiau, ymyriadau neu wasanaethau.

Sgwrs am yr *'Hyn sy'n Bwysig'* – Mae sgwrs am yr hyn sy'n bwysig yn rhan ganolog o'r broses presgripsiynu cymdeithasol. Cynhelir sgwrs am yr hyn sy'n bwysig rhwng ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol a'r buddiolwr/unigolyn presgripsiynu cymdeithasol er mwyn nodi'r hyn sy'n bwysig i'r unigolyn ac ym mha feysydd y mae angen cymorth arno. Mae'r sgwrs yn sail i'r broses o gydgynhyrchu cynllun gweithredu.

Unigolyn – Mae'r term hwn yn cyfeirio at rywun sy'n defnyddio gwasanaethau presgripsiynu cymdeithasol. Gall fod o unrhyw oedran a gall ddod o unrhyw gefndir. Mae unigolion o'r fath yn ceisio cymorth cymunedol er mwyn iddynt allu rheoli eu hiechyd a'u llesiant yn well.

Er bod nifer o bobl yn gallu cael gafael ar adnoddau cymunedol yn annibynnol, mae'r Fframwaith Cenedlaethol yn cydnabod bod rhai pobl yn wynebu rhwystrau. Bwriad presgripsiynu cymdeithasol yw helpu unigolion o'r fath i oresgyn yr heriau hyn.

Awgryma'r dystiolaeth fod presgripsiynu cymdeithasol o fudd arbennig i'r canlynol:

- Unigolion â chyflyrau iechyd hirdymor
- Unigolion â phroblemau iechyd meddwl lefel isel
- Unigolion sy'n teimlo'n unig ac yn ynysig
- Unigolion sy'n wynebu heriau'n ymwneud ag arian, tai neu gyflogaeth
- Unigolion sy'n adfer ar ôl trawma neu adfyd
- Unigolion sy'n wynebu anghenion cymdeithasol cymhleth a all effeithio ar eu llesiant.

Yn y bôn, caiff yr unigolyn sy'n defnyddio presgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru ei ystyried fel unigolyn cyfan, nid fel claf neu ddefnyddiwr gwasanaeth yn unig. Mae'r Fframwaith Cenedlaethol yn nodi bod urddas, galluogedd a chysylltiad cymunedol yn gwbl ganolog o ran gwella iechyd a llesiant.

O ran yr **Ymarferydd Presgripsiynu Cymdeithasol**, mae Cymru yn rhoi dull neilltuol ar waith ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol, gan symud y tu hwnt i fodel sy'n canolbwyntio ar ofal iechyd. Mae ein dull yn coleddu athroniaeth 'dim drws anghywir', gan alluogi amrywiaeth o sectorau i atgyfeirio, yn cynnwys hunanatgyfeiriadau. Mae'r Fframwaith Cenedlaethol yn cydnabod amrywiaeth eang o unigolion a sefydliadau a all gychwyn neu hwyluso presgripsiynu cymdeithasol.

Mae'r rhain yn gallu cynnwys:

- Gweithwyr proffesiynol Gofal Sylfaenol
- Sefydliadau'r sector cymunedol a'r sector gwirfoddol
- Gweithwyr proffesiynol gofal iechyd
- Swyddogion tai
- Staff canolfannau gwaith
- Gwasanaethau statudol
- Gweithwyr proffesiynol addysg
- Ymarferwyr presgripsiynu cymdeithasol.

Disgwylir i ymarferwyr presgripsiynu cymdeithasol wneud y canlynol:

- Adnabod pryd y caiff anghenion unigolion eu diwallu drwy gyfrwng cymorth presgripsiynu cymdeithasol a ddarperir gan ased cymunedol, yn hytrach na thrwy ymyriad clinigol.
- Atgyfeirio neu gyfeirio unigolion at ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol, neu'n uniongyrchol at ased cymunedol.
- Gweithio ar y cyd ag ymarferwyr presgripsiynu cymdeithasol ac asedau cymunedol er mwyn sicrhau cymorth parhaus a phriodol.

Mae'r Fframwaith Cenedlaethol yn nodi pa mor bwysig yw sicrhau bod ymarferwyr presgripsiynu cymdeithasol yn cael hyfforddiant a chymorth priodol, yn cynnwys datblygu dealltwriaeth glir o'r canlynol:

- Diben ac egwyddorion presgripsiynu cymdeithasol.
- Yr amrywiaeth o wasanaethau ac asedau cymunedol sydd ar gael yn eu hardal.
- Sut i gynnal sgyrsiau am yr *'Hyn sy'n Bwysig'* lle canolbwyntir ar yr unigolyn, a sut i gynorthwyo unigolion i bennu eu hanghenion a'u blaenoriaethau eu hunain.

Mae'r Fframwaith Cymwyseddau ar gyfer Ymarferwyr Presgripsiynu Cymdeithasol yng Nghymru[xxiii] ar gael i gefnogi hyn, gan gynnig arweiniad ynglŷn â'r wybodaeth, y sgiliau a'r ymddygiadau sy'n ofynnol i ddarparu gwasanaeth presgripsiynu cymdeithasol o'r radd flaenaf sy'n canolbwyntio ar unigolion.

Mae **Asedau Cymunedol** yn gwbl ganolog i ddarparu gwasanaeth presgripsiynu cymdeithasol. Dyma derm cyfunol ar gyfer unrhyw beth y gellir ei ddefnyddio i wella ansawdd bywyd cymuned. Gall hyn gynnwys grwpiau cymunedol, ymyriadau a gwasanaethau y gellid eu darparu ar-lein neu wyneb-yn-wyneb, yn ogystal ag adeiladau, tir neu hyd yn oed berson mewn cymuned.

Mae asedau diwylliannol, neu asedau treftadaeth, yn asedau cymunedol sydd â gwerth oherwydd eu gwerth hanesyddol, artistig, gwyddonol ac amgylcheddol. Mae'r asedau yn cynnal eu gwerth oherwydd eu cyfraniad at wybodaeth a diwylliant yn y gymuned.

Caiff pobl eu hatgyfeirio at yr asedau cymunedol hyn drwy gyfrwng gwahanol lwybrau atgyfeirio, yn cynnwys hunanatgyfeiriadau, gofal iechyd, sefydliadau'r sector cymunedol a'r sector gwirfoddol, gwasanaethau statudol, ac atgyfeiriadau penodol. Yna, mae ymarferwyr presgripsiynu cymdeithasol yn chwarae rhan allweddol drwy weithio ar y cyd ag unigolion er mwyn deall yr *'Hyn sy'n Bwysig'* iddynt, gan eu cyfeirio neu eu hatgyfeirio'n uniongyrchol at weithgareddau neu wasanaethau lleol, mentrau mannau gwyrdd a glas, dysgu ac addysg, ac atgyfeiriadau cymorth lles, gan helpu pobl i ddod o hyd i'r cymorth priodol ar gyfer eu hiechyd a'u llesiant.

Mae'r asedau cymunedol hyn yn cynnig amrywiaeth eang o gyfleoedd i bobl ar gyfer gwella'u hiechyd a'u llesiant. Isod, ceir disgrifiadau manylach o rai ymyriadau a ddarperir gan asedau cymunedol.

Ymyriadau'n seiliedig ar natur – Dyma derm ambarél a ddefnyddir i ddisgrifio grwpiau, ymyriadau neu wasanaethau sy'n cefnogi unigolion i wella eu llesiant drwy gysylltu â natur a threulio amser mewn amgylcheddau naturiol neu led-naturiol. Mae atgyfeirio glas a gwyrdd yn enghraifft o ymyriad sy'n seiliedig ar natur.

Atgyfeirio glas – Term ambarél a ddefnyddir i ddisgrifio atgyfeirio unigolion at grwpiau, ymyriadau neu wasanaethau sy'n cefnogi pobl i gymryd rhan mewn ymyriadau'n seiliedig ar natur mewn amgylcheddau 'glas' naturiol neu led-naturiol, er mwyn gwella eu llesiant. Defnyddir y term 'glas' i ddisgrifio amgylchedd sy'n seiliedig ar ddŵr, er enghraifft llyn neu forlin, lle y gall unigolyn gymryd rhan mewn gweithgareddau a/neu ymarfer corff sy'n seiliedig ar ddŵr neu ger y dŵr. Mae enghreifftiau o weithgareddau atgyfeirio glas yn cynnwys nofio, syrffio, rhwyfo ac ioga traeth.

Atgyfeirio gwyrdd – Dyma derm ambarél a ddefnyddir i ddisgrifio'r broses o atgyfeirio unigolion at grwpiau, ymyriadau neu wasanaethau sy'n cefnogi pobl i gymryd rhan mewn ymyriadau'n seiliedig ar natur mewn amgylcheddau 'gwyrdd' naturiol neu led-naturiol, er mwyn gwella eu llesiant. Defnyddir y term 'gwyrdd' i ddisgrifio amgylcheddau fel fforestydd, glaswelltir, gerddi a pharciau lle y gallai unigolyn gymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol a/neu ymarfer corff. Gall enghreifftiau o weithgareddau atgyfeirio gwyrdd gynnwys cerdded neu redeg mewn parciau, neu wirfoddoli i glirio a chynnal a chadw coetir.

Atgyfeirio creadigol – Term ambarél a ddefnyddir i ddisgrifio atgyfeirio unigolion at asedau cymunedol i gymryd rhan mewn amrywiaeth eang o weithgareddau creadigol. Ymysg yr enghreifftiau o atgyfeirio creadigol mae canu/creu cerddoriaeth, paentio, dawns, drama, crefftau, ffotograffiaeth a ffilm, theatr ac ysgrifennu creadigol.

Atgyfeirio cymdeithasol – Mae'n cyfeirio at weithgareddau fel boreau coffi, sesiynau bingo, a phobl yn dod ynghyd mewn mannau cynnes, lle darperir amgylcheddau diogel a chroesawgar sy'n galluogi pobl i gyfarfod ag eraill, lleihau ynysigrwydd a meithrin rhwydweithiau cefnogol. Yn ogystal â meithrin ymdeimlad o berthyn, mae'r gweithgareddau hyn yn cyfrannu at wella gwydnwch a llesiant meddyliol drwy annog pobl i gymryd rhan mewn profiadau ystyrlon a phleserus yn y gymuned.

Atodiad Pedwar

Astudiaethau Delphi ac ACCORD

Roedd astudiaeth ACCORD (Accurate Consensus Reporting Document)[xxiv] yn cynnwys methodoleg o'r enw 'mapio cysyniadau grŵp' er mwyn cofnodi consensws gwahanol randdeiliaid ynglŷn ag arferion da mewn presgripsiynu cymdeithasol. (Ymchwilwyr oedd y rhanddeiliaid hyn yn bennaf, ond cafwyd cynrychiolaeth o du rheolwyr, llywodraethiant a chomisiynu hefyd.) Pennodd yr astudiaeth 8 o glystyrau y dylid eu hystyried fel arfer da wrth werthuso presgripsiynu cymdeithasol. Dyma'r canlyniadau a nodwyd yn adroddiad ACCORD, y cyfan wedi'u sgorio o safbwynt pwysigrwydd a defnyddioldeb, o'r pwysicaf a'r mwyaf defnyddiol i'r lleiaf pwysig a'r lleiaf defnyddiol:

1. Dulliau mesur canlyniadau a adroddwyd gan unigolion – eu bodlonrwydd/barn, adborth ar eu profiad, a gawsant eu clywed, a ddiwallwyd eu hanghenion, ansawdd bywyd, mewnwelediadau cleientiaid o ganlyniad i bresgripsiynu cymdeithasol.
2. Canlyniadau iechyd cleifion: llesiant.
3. Defnydd o ddulliau mesur meintiol (faint) ac ansoddol (pam) er mwyn cyfleu'r niferoedd a dealltwriaeth fanwl o fân wahaniaethau mewn perthynas â manteision presgripsiynu cymdeithasol i wahanol bobl mewn gwahanol amgylchiadau.
4. Cyfleu i ba raddau y cyflawnodd unigolion eu nodau/a wnaethant gyflawni eu nodau.
5. Cytuno ar nodau ac amcanion clir cyn i'r presgripsiynu cymdeithasol ddechrau.

Dyma ganlyniadau eraill a nodwyd yn astudiaeth ACCORD:

- Demograffeg, gwybodaeth am iechyd y cyfranogwyr.
- Defnyddio holiaduron, dulliau mesur ac offer a ddilyswyd.
- Nodi a oedd arian priodol ar gael ar gyfer gwerthuso.
- Dangos dealltwriaeth o'r cyd-destun lleol.
- Yr amser a dreuliodd ymarferwyr presgripsiynu cymdeithasol gydag unigolion (yn cynnwys ymchwil ymlaen llaw, amser yn ystod yr ymgynghoriad, atgyfeiriadau a wnaed ar ôl yr ymgynghoriad, cyswllt dilynol).
- Asesu penderfynyddion cymdeithasol: mynegai amddifadedd lluosog, opsiynau ar gyfer trafnidiaeth, tlodi (ar gyfer unigolion neu amgylcheddau/ardaloedd lle mae unigolion yn byw).

- Proffil o'r gweithlu presgripsiynu cymdeithasol yn y sefydliad (gweithlu).
- Gwybodaeth am waith rhyngsectoraidd (cydweithredu) a mewnbwn gan bartneriaid.
- Canllawiau ar sut i ddarllen y gwerthusiad, cyfyngiadau, trosglwyddadwyedd, ffynonellau data ac amserlenni er mwyn rhoi cyd-destun a dealltwriaeth i gyllidwyr a phenderfynwyr.

Dyma rai o'r casgliadau a'r awgrymiadau myfyriol a ddeilliodd o'r fethodoleg adolygu realaidd mewn perthynas â gwerthuso ymyriadau presgripsiynu cymdeithasol:

1. Dylid pennu a disgrifio'r ymyriad presgripsiynu cymdeithasol yn dda – nodau, amcanion, cyfranogwyr, cyd-destun, gweithgareddau a lleoliadau, prosesau ac ati.
2. Pan fo modd, dylid defnyddio gwerthuswr annibynnol a ariennir yn briodol er mwyn cael gwared ag unrhyw feichiau ychwanegol oddi ar ysgwyddau ymarferwyr presgripsiynu cymdeithasol; mae hyn yn bwysig hefyd ar gyfer cynnal gwerthusiadau trylwyr heb ragfarn.
3. Dylid cynnal ymarfer mapio i bennu'r holl randdeiliaid y mae angen iddynt gyflwyno adborth, a dylid eu cynnwys yn y gwaith o gynllunio, ac yna dadansoddi a dehongli'r canfyddiadau – gan sicrhau bod y cwestiynau gwerthuso'n berthnasol i'r ymyriad ac i'r rhanddeiliaid. Dylai'r holl benderfyniadau allweddol gael eu hategu gan waith gwerthuso.
4. Dylid defnyddio cynllun dulliau cymysg i gyfleu effaith presgripsiynu cymdeithasol ar sawl lefel wahanol.
5. Pan fo modd, dylid triongli data sy'n deillio o wahanol ffynonellau er mwyn cyfleu gwahanol safbwyntiau, ac yna dylid cyflwyno sylwadau cyffredinol yn esbonio'r cysylltiadau rhwng gwahanol elfennau'r astudiaeth.
6. Yn ogystal â sôn am anawsterau, dylid sôn am arferion da, llwyddiannau, canmoliaethau a chryfderau, ynghyd â'r dulliau sydd ar waith i liniaru methiannau a heriau.
7. Dylid cynnwys y cyhoedd wrth ledaenu canlyniadau, a hyd yn oed wrth werthuso (cynnwys y cyhoedd).
8. Dylid pennu bylchau a chwestiynau gwerthuso ar gyfer y dyfodol.

Atodiad Pump

Set Ddata Graidd: Yr holl ddatganiadau gyda gwerthoedd pontio, sgoriau a chategorïau cysylltiedig

Yr holl ddatganiadau gyda gwerthoedd pontio, sgoriau a chategorïau cysylltiedig

Clwstwr		Datganiad	Gwerth pontio	Pwysigrwydd	Rhwyddineb casglu	Math o ddata	Cwestiwn RDA
1	108	Themâu'n ymwneud â'r hyn mae'r unigolyn yn dymuno'i gyflawni/beth sy'n bwysig iddo (e.e. lleihau ynysigrwydd, cynyddu gweithgarwch corfforol)	0.38	4.50	3.79	ILO a PLO	Sut fath o wahaniaeth?
1	91	Newidiadau mewn llesiant meddyliol (gan ddefnyddio offeryn/offer a ddilyswyd)	0.00	4.44	3.00	ILO ac NI	Sut fath o wahaniaeth?
1	93	Newidiadau mewn llesiant cymdeithasol (gan ddefnyddio offeryn/offer a ddilyswyd)	0.00	4.38	3.21	ILO a PLO	Sut fath o wahaniaeth?
1	87	Newidiadau mewn teimladau unigrwydd (gan ddefnyddio offeryn/offer a ddilyswyd)	0.00	4.38	3.07	ILO ac NI	Sut fath o wahaniaeth?
1	97	Soniodd derbynnydd y gwasanaeth presgripsiynu cymdeithasol am ganlyniadau e.e. y newid a ddaeth i'w ran yn sgil y gwasanaeth	0.10	4.38	3.36	ILO	Sut fath o wahaniaeth?

Clwstwr		Datganiad	Gwerth pontio	Pwysigrwydd	Rhwyddineb casglu	Math o ddata	Cwestiwn RDA
1	96	Newidiadau mewn cymhelliant (gan ddefnyddio offeryn/offer a ddilyswyd)	0.00	4.31	2.93	ILO a PLO	Sut fath o wahaniaeth?
1	84	Newidiadau mewn ansawdd bywyd (gan ddefnyddio offeryn a ddilyswyd)	0.00	4.25	2.93	ILO a PLO	Sut fath o wahaniaeth?
1	83	A gyflawnodd yr unigolyn ei ganlyniadau personol o ganlyniad i ymgysylltu â'r gweithgaredd/gwasanaeth y cafodd ei atgyfeirio ato?	0.21	4.25	3.00	ILO a PLO	Sut fath o wahaniaeth?
1	94	Graddfa fodlonrwydd defnyddwyr y gwasanaeth (ar gyfer gwasanaeth presgripsiynu cymdeithasol)	0.00	4.19	3.00	PM	Pa mor dda?
1	92	Newidiadau mewn llesiant corfforol (gan ddefnyddio offeryn/offer a ddilyswyd)	0.25	4.19	3.64	ILO a PLO	Sut fath o wahaniaeth?
1	88	Newidiadau mewn teimladau ynysigrwydd (gan ddefnyddio offeryn/offer a ddilyswyd)	0.00	4.19	3.07	ILO ac NI	Sut fath o wahaniaeth?
1	65	Newidiadau mewn iechyd cyffredinol (gan ddefnyddio offeryn/offer a ddilyswyd)	0.00	4.19	3.00	PLO	Sut fath o wahaniaeth?
1	78	Mesurau Canlyniadau a Adroddir gan Gleifion (PROMs)	0.12	4.13	3.14	ILO a PLO	Sut fath o wahaniaeth?
1	72	A oedd yr unigolyn yn fodlon â'r wybodaeth a gafodd gan yr ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol?	0.26	4.06	3.64	PM	Pa mor dda?
1	70	A yw'r unigolyn yn teimlo ei fod wedi dylanwadu ar y penderfyniadau sy'n effeithio arno?	0.26	4.06	3.21	PM	Pa mor dda?

Clwstwr		Datganiad	Gwerth pontio	Pwysigrwydd	Rhwyddineb casglu	Math o ddata	Cwestiwn RDA
1	64	Newidiadau mewn hapusrwydd (gan ddefnyddio offeryn/offer a ddilyswyd)	0.00	4.06	3.07	NI	Sut fath o wahaniaeth?
1	75	Newidiadau mewn lefelau gweithgarwch corfforol	0.12	4.06	3.00	ILO a PLO	Sut fath o wahaniaeth?
1	73	Newidiadau mewn hunaneffeithlonrwydd (gan ddefnyddio offeryn a ddilyswyd)	0.10	4.00	3.14	ILO a PLO	Sut fath o wahaniaeth?
1	67	Newidiadau mewn gwydnwch (gan ddefnyddio offeryn/offer a ddilyswyd)	0.00	3.94	2.86	PLO	Sut fath o wahaniaeth?
1	90	Newidiadau mewn llesiant ariannol (gan ddefnyddio offeryn/offer a ddilyswyd)	0.01	3.88	3.00	ILO a PLO	Sut fath o wahaniaeth?
1	66	Newidiadau mewn anghydraddoldeb cymdeithasol (gan ddefnyddio offeryn/offer a ddilyswyd)	0.12	3.88	2.50	PLO	Sut fath o wahaniaeth?
1	1	A yw'r unigolyn wedi dysgu sgiliau newydd?	0.14	3.88	3.29	ILO a PLO	Sut fath o wahaniaeth?
1	74	A yw'r unigolyn wedi cynyddu ei wybodaeth am y gwasanaethau a'r cymorth sydd ar gael iddo?	0.20	3.88	3.00	ILO	Sut fath o wahaniaeth?
1	89	Newidiadau mewn budd-daliadau/incwm	0.20	3.88	3.14	ILO a PLO	Sut fath o wahaniaeth?
1	77	Mesurau Profiadau a Adroddir gan Gleifion (PREMs)	0.25	3.81	3.21	PM	Pa mor dda?
1	62	Newidiadau mewn meddyginiaethau/ presgripsiynau dros amser	0.34	3.75	2.79	PLO	Sut fath o wahaniaeth?

Clwstwr		Datganiad	Gwerth pontio	Pwysigrwydd	Rhwyddineb casglu	Math o ddata	Cwestiwn RDA
1	20	Astudiaethau achos	0.30	3.63	3.43	ILO	Sut fath o wahaniaeth?
1	79	A yw'r unigolyn wedi dechrau gwirfoddoli o ganlyniad i'r presgripsiynu cymdeithasol?	0.27	3.31	2.71	ILO ac NI	Sut fath o wahaniaeth?
1	63	Newidiadau yn lefel gyflogaeth yr unigolyn	0.20	3.13	2.86	PLO	Sut fath o wahaniaeth?
1	17	A yw teithio (pellter) wedi cynyddu/lleihau o ganlyniad i gael gafael ar bresgripsiynu cymdeithasol?	0.35	2.88	2.64	ILO	Sut fath o wahaniaeth?
2	10	Costau rhedeg y gwasanaeth presgripsiynu cymdeithasol	0.54	3.56	3.36	PM	Faint?
2	11	Costau rhedeg y gweithgaredd/ gwasanaeth	0.47	3.50	3.36	PM	Faint?
2	54	Manylion am unrhyw asiantaethau eraill sy'n gysylltiedig â'r gwasanaeth	0.40	3.25	3.14	PM	Pa mor dda?
2	5	A yw'r staff wedi cael hyfforddiant yn ymwneud â chasglu data?	0.49	3.25	3.43	PM	Pa mor dda?
2	26	A yw'r ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol wedi mynd drwy wiriad DBS?	0.58	3.13	4.14	PM	Faint?
2	39	Diagnosis clinigol yr atgyfeiriad	0.33	3.00	3.07	PM	Faint?
2	14	Bodlonrwydd staff y gweithgaredd/ gwasanaeth gyda'u swydd	0.67	3.00	3.00	PM	Pa mor dda?

Clwstwr		Datganiad	Gwerth pontio	Pwysigrwydd	Rhwyddineb casglu	Math o ddata	Cwestiwn RDA
2	99	A wnaeth yr ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol allanoli'r gwasanaeth i ddarparwr presgripsiynu cymdeithasol arall?	0.42	2.94	3.21	PM	Faint?
2	6	Nifer y staff presgripsiynu cymdeithasol sy'n cwblhau'r hyfforddiant penodol a ddarperir gan y prosiect	0.69	2.94	3.71	PM	Faint?
2	29	Nifer y gwirfoddolwyr sy'n cynorthwyo i ddarparu'r gwasanaeth	0.50	2.88	3.36	NI	Faint?
2	8	Nifer y staff presgripsiynu cymdeithasol sy'n cael mynediad at sesiynau hyfforddi a gynigir gan y prosiect	0.58	2.88	3.50	PM	Faint?
2	7	Nifer y sesiynau hyfforddi a gyflwynir gan y prosiect i staff presgripsiynu cymdeithasol	0.52	2.81	3.79	PM	Faint?
2	28	Nifer y staff a gyflogir yn y sefydliad	0.49	2.50	4.21	PM	Faint?
3	80	Rhwystrau o ran mynychu/ymhél â'r gweithgaredd neu'r gwasanaeth y cafodd yr unigolyn ei atgyfeirio ato	0.71	4.06	3.14	PM	Pa mor dda?
3	98	A wnaeth yr unigolyn gydgynhyrchu cynllun gweithredu?	0.63	4.00	3.50	ILO	Sut fath o wahaniaeth?
3	110	A yw'r presgripsiynu cymdeithasol yn llenwi bwlch mewn gwasanaethau statudol (e.e. tra mae rhywun yn aros am becyn gofal/gweithiwr cymdeithasol)	0.71	4.00	2.64	ILO a PMO	Sut fath o wahaniaeth?
3	13	A gafodd yr unigolyn ei bresgripsiwn cymdeithasol yn ei ddewis iaith?	0.55	3.94	3.86	PM	Pa mor dda?
3	81	Rhwystrau o ran ymgysylltu â'r ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol	0.69	3.94	2.64	PM	Pa mor dda?

Clwstwr		Datganiad	Gwerth pontio	Pwysigrwydd	Rhwyddineb casglu	Math o ddata	Cwestiwn RDA
3	68	Gwerthusiadau economaidd o'r gweithgaredd/gwasanaeth	0.80	3.88	2.43	PM	Sut fath o wahaniaeth?
3	124	Hygyrchedd y prosiect	0.58	3.81	2.93	PM	Pa mor dda?
3	16	Atebolrwydd sy'n seiliedig ar ganlyniadau (faint, pa mor dda a sut fath o wahaniaeth?)	0.55	3.75	3.00	PLO	Amherthnasol
3	69	Gwerthusiadau economaidd o'r gwasanaeth presgripsiynu cymdeithasol	0.76	3.69	2.50	PM	Sut fath o wahaniaeth?
3	56	Defnydd gofal iechyd a/neu ofal cymdeithasol yn yr hirdymor	0.52	3.56	2.57	PLO	Sut fath o wahaniaeth?
3	19	Mapio siwrnai'r unigolyn	0.63	3.56	2.93	ILO	Sut fath o wahaniaeth?
3	85	Dangosyddion Cenedlaethol Cymru (yn unol â gofynion Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015)	1.00	3.56	3.00	ILO ac NI	Sut fath o wahaniaeth?
3	125	Cymhariaeth o'r materion a godwyd yn ystod y sgwrs am yr 'Hyn sy'n Bwysig' â'r materion a ddisgrifir yn yr atgyfeiriad	0.44	3.50	2.71	ILO	Sut fath o wahaniaeth?
3	34	A oes gofalwr yn cynorthwyo'r unigolyn i gael gafael ar yr ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol?	0.54	3.44	3.43	PM	Faint?
3	12	A wnaeth y presgripsiwn cymdeithasol arwain at asesiad gofalwr?	0.42	3.38	3.50	PM	Faint?
3	9	Newidiadau ym mharhad cyllid y gwasanaeth	0.86	3.38	3.36	PM	Faint?
3	33	A oes gofalwr yn cynorthwyo'r unigolyn i gael mynediad at y gweithgaredd/gwasanaeth yr atgyfeiriwyd ef ato gan ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol?	0.36	3.19	3.43	PM	Faint?

Clwstwr		Datganiad	Gwerth pontio	Pwysigrwydd	Rhwyddineb casglu	Math o ddata	Cwestiwn RDA
3	35	Gwybodaeth am dai h.y. rhentu preifat, Awdurdod Lleol, Cymdeithas Dai ac ati	0.46	3.06	3.21	PM	Faint?
3	32	A yw'r unigolyn sy'n defnyddio'r cymorth/ gwasanaeth yn ofalwr?	0.35	3.00	3.71	PM	Faint?
3	15	Bodlonrwydd ymarferwyr presgripsiynu cymdeithasol gyda'u swydd	0.81	3.00	3.07	PM	Pa mor dda?
3	58	Nifer yr apwyntiadau mewn Adrannau Damweiniau ac Achosion Brys	0.53	3.00	3.07	PLO	Sut fath o wahaniaeth?
3	18	A yw teithio (dull) wedi newid o ganlyniad i gael gafael ar bresgripsiynu cymdeithasol?	0.59	2.94	2.50	ILO	Sut fath o wahaniaeth?
3	37	Dewisiadau a ffefrir o ran gweithgareddau dan do neu awyr agored	0.72	2.81	3.46	PM	Pa mor dda?
4	82	A yw'r unigolyn wedi cyflawni ei ganlyniadau personol o ganlyniad i ymgysylltu â'r ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol?	0.31	4.44	2.93	ILO a PLO	Sut fath o wahaniaeth?
4	109	A wnaeth yr unigolyn fynychu'r gweithgaredd neu'r gwasanaeth y cafodd ei atgyfeirio ato?	0.36	4.13	3.71	PM	Pa mor dda?
4	71	A ddywedodd yr unigolyn fod y cymorth a gafodd gan yr ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol wedi bod yn brofiad cadarnhaol?	0.30	4.06	3.71	PM	Pa mor dda?
4	76	Nifer y bobl a soniodd am brofiad cadarnhaol	0.30	4.06	3.71	PM	Pa mor dda?
4	101	A wnaeth yr unigolyn gwblhau ei raglen gyda'r ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol?	0.27	4.00	3.86	PM	Pa mor dda?

Clwstwr		Datganiad	Gwerth pontio	Pwysigrwydd	Rhwyddineb casglu	Math o ddata	Cwestiwn RDA
4	123	Nifer y bobl sy'n cael presgripsiwn cymdeithasol/atgyfeiriad ac sy'n mynd yn eu blaen wedyn i gael gafael ar yr hyn a bresgripsiynwyd ar eu cyfer	0.33	3.94	3.64	PM	Faint?
4	102	A wnaeth yr unigolyn dynnu'n ôl o dderbyn cymorth gan yr ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol?	0.29	3.81	3.57	PM	Pa mor dda?
4	100	A wnaeth yr unigolyn gwblhau ei raglen gyda'r gweithgaredd/gwasanaeth	0.30	3.75	3.43	PM	Pa mor dda?
4	95	Graddfa fodlonrwydd defnyddwyr y gwasanaeth (mewn perthynas â gwasanaethau/gweithgareddau y cawsant eu hatgyfeirio atynt)	0.38	3.75	3.79	PM	Pa mor dda?
4	103	A wnaeth yr unigolyn ymddieithrio oddi wrth y gweithgaredd/gwasanaeth y cafodd ei atgyfeirio ato?	0.46	3.75	3.64	PM	Pa mor dda?
4	113	Nifer y sesiynau/hyd yr ymgysylltu gyda'r gweithgaredd/gwasanaeth	0.28	3.56	3.86	PM	Faint?
4	23	Nifer yr unigolion sy'n cael gwasanaethau Gwybodaeth, Cyngor a Chymorth	0.28	3.56	3.79	PM	Faint?
4	2	Nifer y defnyddwyr sy'n cwblhau'r hyfforddiant penodol a ddarperir gan y gweithgaredd/gwasanaeth	0.29	3.50	3.64	PM	Faint?
4	22	Nifer yr unigolion sy'n cael gwasanaethau help a chymorth cynnar sy'n targedu materion ac anghenion penodol. Gall hyn gynnwys grwpiau a digwyddiadau.	0.31	3.50	3.07	PM	Faint?

Clwstwr		Datganiad	Gwerth pontio	Pwysigrwydd	Rhwyddineb casglu	Math o ddata	Cwestiwn RDA
4	4	Nifer y defnyddwyr sy'n cael mynediad at sesiynau hyfforddi a gynigir gan y gweithgaredd/gwasanaeth	0.35	3.50	3.57	PM	Faint?
4	86	Nifer y gweithgareddau newydd yr aethpwyd i'r afael â nhw	0.34	3.50	3.43	ILO	Sut fath o wahaniaeth?
4	25	Nifer yr unigolion sy'n cael mynediad at y prosiect am y tro cyntaf	0.32	3.44	3.86	PM	Faint?
4	24	Nifer y cysylltiadau (dylid cyfrif amryfal gysylltiadau ar gyfer pob unigolyn)	0.27	3.38	3.79	PM	Faint?
4	106	Nifer y rhai na wnaethant fynychu	0.27	3.38	4.00	PM	Pa mor dda?
4	60	Sawl gwaith y cysylltwyd â meddyg teulu?	0.34	3.25	3.21	PLO	Sut fath o wahaniaeth?
4	57	Cysylltiad cleifion â gwasanaethau eraill cyn/ar ôl y presgripsiynu cymdeithasol	0.36	3.19	2.21	PLO	Sut fath o wahaniaeth?
4	61	Nifer yr apwyntiadau â meddygon teulu	0.32	3.13	3.43	PLO	Sut fath o wahaniaeth?
4	59	Nifer y galwadau i'r gwasanaethau brys	0.35	3.06	2.71	PLO	Sut fath o wahaniaeth?
5	122	A gynhaliwyd sgwrs am yr hyn sy'n bwysig?	0.27	4.25	4.29	PM	Faint?
5	55	Rhesymau'r sawl sy'n derbyn y gwasanaeth presgripsiynu cymdeithasol dros beidio â gweithredu ar sail y presgripsiwn/atgyfeiriad	0.28	4.00	2.50	PM	Pa mor dda?
5	36	Demograffeg pobl sy'n cael mynediad at ymarferwyr presgripsiynu cymdeithasol (yn cynnwys nodweddion gwarchodedig, rhif GIG, enw, cod post, dyddiad geni ac ati)	0.22	3.94	3.86	PM	Faint?

Clwstwr		Datganiad	Gwerth pontio	Pwysigrwydd	Rhwyddineb casglu	Math o ddata	Cwestiwn RDA
5	51	Y rheswm dros atgyfeirio'r unigolyn at ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol (e.e. llesiant corfforol, meddyliol, cymdeithasol neu ariannol)	0.23	3.94	3.64	PM	Faint?
5	112	Y math o weithgaredd/gwasanaeth presgripsiynu cymdeithasol (e.e. gweithgaredd atgyfeirio ymarfer corff, gweithgaredd atgyfeirio creadigol) yr atgyfeirir yr unigolyn ato yn ôl lleoliad daearyddol (e.e. gweithgaredd atgyfeirio ymarfer corff, gweithgaredd atgyfeirio creadigol)	0.31	3.88	3.71	PM	Faint?
5	119	Y math o gymorth y cafodd yr unigolyn ei gyfeirio ato (e.e. cymorth corfforol, meddyliol, cymdeithasol neu ariannol)	0.24	3.75	3.86	PM	Faint?
5	120	Y math o wasanaeth y cafodd yr unigolyn ei atgyfeirio neu ei gyfeirio ato (e.e. gwasanaeth statudol, gweithgaredd/grŵp cymunedol neu gymorth yn y sector gwirfoddol)	0.23	3.69	4.07	PM	Faint?
5	47	Yr amser rhwng yr atgyfeiriad a'r cyswllt cyntaf gydag ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol	0.21	3.69	3.85	PM	Pa mor dda?
5	46	Yr amser rhwng atgyfeiriad yr ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol a chyswllt cyntaf yr unigolyn â'r gweithgaredd/gwasanaeth	0.28	3.69	3.57	PM	Pa mor dda?
5	105	Y cyfnod y bu'n rhaid i'r unigolyn aros i weld ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol	0.30	3.69	3.71	PM	Pa mor dda?

Clwstwr		Datganiad	Gwerth pontio	Pwysigrwydd	Rhwyddineb casglu	Math o ddata	Cwestiwn RDA
5	43	Nifer yr atgyfeiriadau a dderbyniwyd gan y gwasanaeth/ased cymunedol	0.18	3.63	3.86	PM	Faint?
5	121	Nifer yr 'atgyfeiriadau ymlaen' a/neu'r cyfeiriadau gan ymarferwyr presgripsiynu cymdeithasol	0.19	3.63	3.86	PM	Faint?
5	116	Nifer yr apwyntiadau/hyd y cymorth a gynigiwyd gan yr ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol	0.21	3.63	3.93	PM	Faint?
5	111	Nifer y bobl sy'n cael mynediad at ymarferwyr presgripsiynu cymdeithasol	0.24	3.63	4.14	PM	Faint?
5	21	Nifer yr unigolion sy'n cael gwasanaethau cymorth dwys – sef gwasanaethau a gaiff eu teilwra i ddiwallu eu hanghenion penodol a mwy cymhleth	0.30	3.63	3.43	PM	Faint?
5	117	Hyd yr amser mae'r unigolyn yn cael mynediad at wasanaeth presgripsiynu cymdeithasol	0.20	3.63	3.71	PM	Pa mor dda?
5	104	Hyd yr amser mae'n rhaid i'r unigolyn aros ar gyfer cael mynediad at y gweithgaredd/gwasanaeth y cafodd ei atgyfeirio ato	0.28	3.63	3.29	PM	Pa mor dda?
5	42	Nifer yr atgyfeiriadau a dderbyniwyd gan wasanaeth/ased cymunedol	0.19	3.56	3.79	PM	Faint?
5	27	A godwyd unrhyw faterion diogelu mewn perthynas â'r unigolyn?	0.29	3.56	3.62	PM	Pa mor dda?
5	53	Nifer yr anghenion iechyd a llesiant yr ymgyflwynodd yr unigolyn â nhw	0.25	3.50	3.46	PM	Faint?

Clwstwr		Datganiad	Gwerth pontio	Pwysigrwydd	Rhwyddineb casglu	Math o ddata	Cwestiwn RDA
5	52	O ble y tarddodd yr atgyfeiriad?	0.17	3.50	4.07	PM	Pa mor dda?
5	30	A yw'r unigolyn angen dull cyfannol? (Ystod eang o ymyriadau dros amser, gyda'r ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol yn cysylltu'r unigolyn â gwasanaethau a rhwydweithiau lleol)	0.25	3.50	3.08	PM	Pa mor dda?
5	50	Y rheswm dros atgyfeirio'r unigolyn at y gweithgaredd/gwasanaeth (e.e. llesiant corfforol, meddyliol, cymdeithasol neu ariannol)	0.21	3.44	3.71	PM	Faint?
5	114	Nifer y sesiynau/hyd y cymorth a gynigwyd gan y gweithgaredd/gwasanaeth	0.26	3.44	3.86	PM	Faint?
5	115	Nifer yr apwyntiadau/hyd yr ymgysylltu gyda'r ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol	0.24	3.38	3.93	PM	Faint?
5	48	Sut fath o rolau/gweithwyr proffesiynol sy'n atgyfeirio unigolion at bresgripsiynu cymdeithasol?	0.31	3.38	3.71	PM	Faint?
5	44	Nifer yr atgyfeiriadau a dderbyniwyd gan yr ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol	0.16	3.25	4.07	PM	Faint?
5	40	Nifer yr atgyfeiriadau at ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol cyn i'r unigolyn gael mynediad at y gwasanaeth presgripsiynu cymdeithasol	0.18	3.25	3.07	PM	Pa mor dda?
5	49	Nifer yr atgyfeiriadau amhriodol at ymarferwyr presgripsiynu cymdeithasol	0.20	3.25	3.29	PM	Pa mor dda?
5	41	Y llwybr atgyfeirio	0.20	3.19	3.93	PM	Faint?

Clwstwr		Datganiad	Gwerth pontio	Pwysigrwydd	Rhwyddineb casglu	Math o ddata	Cwestiwn RDA
5	45	Nifer yr atgyfeiriadau a dderbyniwyd gan yr ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol	0.17	3.13	4.29	PM	Faint?
5	3	Nifer y sesiynau hyfforddi a gyflwynwyd gan y gweithgaredd/gwasanaeth i'r defnyddwyr	0.26	3.06	4.00	PM	Faint?
5	107	A gafodd yr unigolyn ei gyfeirio'n unig at weithgaredd cymunedol (rhoi gwybodaeth a dewis iddo drwy dynnu sylw at wasanaethau yn y gymuned)?	0.22	3.06	3.57	PM	Pa mor dda?
5	118	Enw'r sefydliad y cyfeiriwyd yr unigolyn ato	0.24	2.94	3.86	PM	Faint?
5	31	A yw'r unigolyn wedi defnyddio gwasanaeth presgripsiynu cymdeithasol o'r blaen?	0.24	2.88	3.50	PM	Faint?
5	38	Y math o leoliad awyr agored a bresgripsiynwyd (h.y. parc, yr arfordir, coetir ac ati)	0.30	2.81	3.86	PM	Pa mor dda?

Allwedd: ILO = canlyniad ar lefel yr unigolyn, NI = dangosydd cenedlaethol, PLO = canlyniad ar lefel y boblogaeth,
PM = mesur perfformiad

Atodiad Chwech

Cyfeiriadau

i Gweler: Community-led social prescribing - NASP evidence | NASP

ii *Social Prescribing Around the World: A World Map of Global Developments in Social Prescribing* (Khan a Giurca et al., 2023)

iii Gweler: **www.cavrpb.org/app/uploads/2023/01/Patient-Experience-of-Social-Prescribing-A-Scoping-Review1-1.pdf**

iv Gweler: **Gallai cymorth ychwanegol i bobl ar restrau aros y GIG helpu i arbed rhai o'r 6,000 o driniaethau sy'n cael eu canslo | LLYW.CYMRU**

v See: **wcva.cymru/wp-content/uploads/2025/11/The-contribution-of-voluntary-organisations-to-the-health-and-care-prevention-agenda.pdf**

vi Social Finance. (2015). A Review of the Evidence Assessing Impact of Social Prescribing on Healthcare Demand and Cost Implications. Prifysgol Westminster

vii Gweler: Giurca, B., Khan, A., Choudhury, N., Thompson, J., Han, C., a McGregor, A. (2023). A *Comparison Between High-Income Countries: Social Prescribing Across Global Health Systems*. Yr Academi Genedlaethol ar gyfer Presgripsiynu Cymdeithasol

viii Gweler: **www.agecymru.cymru/siteassets/documents/policy/annual-survey/beth-syn-bwysig-i-chi-profiadau-cyfredol-pobl-dros-50-oed-yng-nghymru---medi-2025.pdf**

ix Gweler: **Unpaid care by age, sex and deprivation, England and Wales – Office for National Statistics**

x Heindel, J.J. a Vandenberg, L.N. (2016). *Developmental Origins of Health and Disease: A Paradigm for Understanding Disease Etiology and Prevention*. **Current Opinion in Pediatrics, 27(2)**, 248-253

xi Yn 2010, Cymru oedd y wlad gyntaf yn y byd i ddeddfu o blaid chwarae drwy gyfrwng **Mesur Plant a Theuluoedd (Cymru) 2010**, sy'n rhoi dyletswydd ar awdurdodau lleol i sicrhau digon o gyfleoedd chwarae i blant yn eu hardal. Mae tystiolaeth yn dangos bod chwarae yn helpu plant i feithrin gwydnwch, creu cydberthnasau, bod yn egnïol, a datblygu ymdeimlad cryf o berthyn yn eu cymunedau. Hefyd, mae chwarae'n ategu dysgu ac mae'n helpu plant i ymdopi â straen ac adfer ar ôl trawma

xii Gweler: **UNCRC Article 24 – The Children and Young People's Commissioner Scotland**

xiii Gweler: **Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn - Testun llawn – Comisiynydd Plant Cymru**

xiv Gweler: **Age-friendly-Communities-Impact-Report-Full.pdf**

xv Gweler: **Pharmaceuticals in the Environment | UNEP – UN Environment Programme**

xvi Gweler: **Sustainable Quality Improvement (SusQI) – Sustainable Healthcare**

xvii Gweler: **knowledgehub.cymru/cy/**

xviii Unigolyn – Gwerth Cymdeithasol: buddion a ddaw i ran yr unigolyn a'i gymuned

xix Ymarferydd Presgripsiynu Cymdeithasol – Gwerth Cymdeithasol: gwneud atgyfeiriadau sy'n cynyddu budd cymunedol

xx Ased Cymunedol – Gwerth Cymdeithasol: creu buddion llesiant, buddion atal a buddion cymunedol

xxi Gweler: **Asset Based Community Development (ABCD) – Co-production Network for Wales Knowledge Base**

xxii Gweler: **Rhestr o Dermau Presgripsiynu Cymdeithasol**

xxiii Gweler: **Cymwyseddau. Y Fframwaith Cymwyseddau i Ymarferwyr Rhagnodi Cymdeithasol yng Nghymru. 2023**

xxiv Elliot, M., a Wallace, C. (2021). *The ACCORD study: Developing a social prescribing evaluation framework & reporting standards. A group concept mapping study report*. Ysgol Ymchwil Rhagnodi Cymdeithasol Cymru