Hwb Cydlynu Arloesi Rhanbarthol Caerdydd A'r Fro
Cardiff And Vale Regional Innovation Co-ordination Hub

BWRDD PARTNERIAETH RHANBARTHOL CAERDYDD A'R FRO
CARDIFF & VALE REGIONAL PARTNERSHIP BOARD

Presgripsiynu Cymdeithasol

Beth yw presgripsiynu cymdeithasol?

Ing Nghymru, diffinnir presgripsiynu cymdeithasol fel 'cysylltu dinasyddion â chymorth cymunedol i reoli eu hiechyd a'u lles yn well'. Fel arfer, cyfeirir at y cymorth y mae dinasyddion yn cael eu cysylltu ag ef fel 'asedau cymunedol' a gall gynnwys grwpiau o fewn y gymuned sy'n darparu ar gyfer llawer o wahanol ddiddordebau, fel chwaraeon, celf a garddio.

Amcangyfrifir bod 20% o apwyntiadau meddyg teulu ar gyfer problemau cymdeithasol yn bennaf

Ond gall hefyd fynd y tu hwnt i hynny i gysylltu dinasyddion i helpu gyda materion cymdeithasol eraill, fel cymorth ariannol a chymorth tai.

I ddysgu mwy am fanteision presgripsiynu cymdeithasol a sut olwg sydd arno yn ymarferol, edrychwch ar ein canllaw 'Beth yw presgripsiynu cymdeithasol?'

Darllenwch y canllaw llawn

Fframwaith Cenedlaethol ar gyfer Presgripsiynu Cymdeithasol

Ym mis Ionawr 2024, nododd Llywodraeth Cymru ymrwymiad rhaglen y llywodraeth i Fframwaith Cenedlaethol ar gyfer Presgripsiynu Cymdeithasol. Fe'i datblygwyd gan dros 1,000 o randdeiliaid ac mae'n nodi amcanion craidd y fframwaith, sy'n cynnwys:

- **Cyd-ddealltwriaeth**
- **Cefnogi'r gweithlu a gwella sgiliau**
- **Ansawdd y ddarpariaeth**
- **Monitro a gwerthuso**
- **Gwella canlyniadau**

Ysgol Ymchwil Rhagnodi Cymdeithasol Cymru — WSSPR — Wales School for Social Prescribing Research

Yn ogystal, mae Ysgol Ymchwil Presgripsiynu Cymdeithasol Cymru hefyd wedi datblygu splossary: geirfa o dermau a disgrifiadau presgripsiynu cymdeithasol i helpu pobl i ddeall yr iaith a ddefnyddir mewn presgripsiynu cymdeithasol.

Mae'r ffordd y datblygodd y tîm hyn, wedi'i nodi yn **'Siarad yr un iaith: Datblygu geirfa dermau ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru'.**

Gweld y fframwaith

Presgripsiynu Cymdeithasol yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg

Gwasanaeth Lles Meddygol Amddiffyn

Bu'r Hwb RIC yn sgwrsio â Mike Davies sydd â'r rôl hynod werth chweil o gysylltu pobl â chymorth yn y gymuned yng Nghymru. Mae'n defnyddio presgripsiynu cymdeithasol i ddarparu gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn drwy ddatgloi atebion i wella lles, cefnogi adferiad cynaliadwy pontio i'r cartref a chaniatáu i gleifion barhau i fyw eu bywydau yn y ffordd y dymunant. Nid yn unig y mae'r rôl hon yn gwella profiad y claf ond mae hefyd yn lleihau nifer y diwrnodau gwely yn yr ysbyty, aildderbyniadau diangen ac yn rhyddhau clinigwyr i wneud gwaith clinigol.

DMWS Defence Medical Welfare Service Supporting the frontline

Mae'r **Gwasanaeth Lles Meddygol Amddiffyn** yn elusen annibynnol sy'n gysylltiedig â rhwydwaith o elusennau ledled y DU. Fe'i sefydlwyd ym 1943 ac mae'n darparu Cymorth Lles Meddygol i holl wasanaethau cymuned y Lluoedd Arfog a'r Llynges Fasnachol. Mae hyn yn cynnwys y rhai sy'n gwasanaethu ar hyn o bryd, milwyr wrth gefn, cyn-filwyr ac aelodau agos o'u teulu neu ofalwyr.

Pwrpas: I helpu pobl yn ystod eu cyfnod mwyaf tyngedfennol o angen gan sicrhau nad oes neb yn profi gofid o anaf neu salwch ar ei ben ei hun.

Cenhadaeth: Darparu gwasanaethau lles meddygol o ansawdd uchel i'r rhai sy'n gwasanaethu'r genedl a'r gymuned pan fyddant ar lwybr gofal iechyd.

Darllenwch y stori lawn

Dr Karen Pardy ar Bresgripsiynu Cymdeithasol a Gofal Sylfaenol

Mae'r Hwb RIC wedi bod yn gweithio gyda Dr Karen Pardy (Dirprwy Gyfarwyddwr y Bwrdd Clinigol Gofal Sylfaenol, Cymunedol a Chanolraddol) dros nifer o flynyddoedd i ddatblygu a chryfhau'r cynnig presgripsiynu cymdeithasol ledled Caerdydd a Bro Morgannwg.

“Mae pobl yn bobl, nid ydynt yn rhywun sydd ag angen meddygol ac angen cymdeithasol, mae'r cyfan wedi'i gydblethu”

Mae gan Dr Pardy gyfoeth o arbenigedd a phrofiad yn y maes hwn a enillwyd yn ei rôl flaenorol yn Arweinydd Clwstwr Gofal Sylfaenol De-orllewin Caerdydd. Roedd Clwstwr Gofal Sylfaenol De-orllewin Caerdydd yn un o arloeswyr y model presgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru. Mae Dr Karen Pardy yn rhannu ei phrofiad o ddatblygu presgripsiynu cymdeithasol fel rhan o arlwy'r clwstwr yn yr erthygl hon.

Darllenwch y cyfweliad llawn

Tyfu'n Dda

Mae Tyfu'n Dda yn brosiect garddio cymunedol a ddatblygwyd mewn partneriaeth â Chlwstwr Gofal Sylfaenol De-orllewin Caerdydd. Gweithiodd yr Hwb RIC gyda Tyfu'n Dda i ddatblygu ffilm fer lle mae staff a gwirfoddolwyr yn esbonio sut mae'r prosiect garddio cymunedol wedi gwneud gwahaniaeth i'w bywydau yn eu geiriau eu hunain. Mae'r prosiect yn un o nifer o enghreifftiau o'r gwaith gwych y mae asedau'r gymuned yn ei wneud a'r rôl hanfodol y maent yn ei chwarae wrth ddarparu gwasanaeth presgripsiynu cymdeithasol yn y rhanbarth.

"Mae'r ardd wedi gwneud i mi deimlo bywyd eto, rwy'n teimlo fel fi eto"

Gwyliwch y ffilm yma

Presgripsiynu Cymdeithasol yng Nghymru

Sir Benfro

Mae'r Prosiect Cysylltwyr Cymunedol sy'n cael ei redeg gan Gymdeithas Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Benfro yn rhoi cymorth i bobl gael mynediad at wasanaethau a gweithgareddau ar lefel gymunedol sy'n helpu i gynnal bywydau annibynnol. Mae ffocws allweddol ar atal amgylchiadau rhag dirywio i bwynt lle gallai fod angen gwasanaethau iechyd neu ofal cymdeithasol ar lefel uwch ar unigolion.

"Mae wedi gwneud i mi deimlo'n llawer llai pryderus gan wybod bod y gefnogaeth yma ar waith"

Un o'r ffyrdd y mae'r Prosiect Cysylltwyr Cymunedol yn mesur ac yn gwerthuso'r gwasanaeth yw trwy ddull o'r enw Newid Mwyaf Arwyddocaol. Mae Newid Mwyaf Arwyddocaol yn ffordd o gofnodi straeon am yr hyn sydd wedi newid o ganlyniad i wasanaeth, prosiect neu ymyrraeth yng ngeiriau'r person ei hun. Gall hyn roi cipolwg gwerthfawr ar brofiad a chanlyniadau pobl o ganlyniad i wasanaeth, a all lywio gwelliant a thrawsnewid gwasanaethau.

Mae'r Prosiect Cysylltwyr Cymunedol wedi rhannu enghraifft o astudiaeth achos Newid Mwyaf Arwyddocaol, sydd wedi cael yr enw 'Achub Morwr Llongddrylliedig' gan ddefnyddiwr y gwasanaeth.

Darllenwch yr astudiaeth achos llawn

Gogledd Cymru

Mae gan Gyngor Gwirfoddol Lleol Sir y Fflint (FLVC) dîm presgripsiynu cymdeithasol sy'n gweithio i gysylltu unigolion â chymorth cymunedol yn eu hardal leol. Ariannwyd y tîm i ddarparu presgripsiynydd cymdeithasol pwrpasol ar gyfer plant, pobl ifanc a theuluoedd. Mae'r presgripsiynydd cymdeithasol yn rhan o Hwb Cymorth Cynnar Cyngor Sir y Fflint, panel amlddisgyblaethol sy'n darparu argymhellion ar gyfer cymorth ymyrraeth gynnar. Daw atgyfeiriadau i'r Hwb Cymorth Cynnar o addysg, yr heddlu, iechyd, y trydydd sector a hunanatgyfeiriadau.

Bydd presgripsiynydd cymdeithasol FLVC yn cael sgwrs ynghylch beth sydd o bwys gyda'r person ifanc neu'r rhieni/gofalwyr sydd wedi cael eu hatgyfeirio at yr Hwb Cymorth Cynnar neu'n uniongyrchol at y gwasanaeth presgripsiynu cymdeithasol. O'r sgwrs hon byddant yn helpu'r rhiant neu'r person ifanc i nodi'r materion y mae angen cymorth arnynt. Yna bydd y presgripsiynydd cymdeithasol yn cefnogi'r teulu i gael mynediad at gymorth y trydydd sector a'r gymuned i weddu i'w hanghenion.

Mae'r gwasanaeth cyfan, ar gyfer pob oedran, yn cyflogi chwe aelod o staff (gan gynnwys 2 rhan amser) ac fe'i hariennir gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr, Cyngor Sir y Fflint, y Gronfa Integreiddio Rhanbarthol a Teuluoedd yn Gyntaf.

Darganfyddwch fwy

Presgripsiynu Cymdeithasol o Amgylch y Byd

Dros y degawd diwethaf, mae presgripsiynu cymdeithasol wedi datblygu'n sylweddol ac wedi cael ei fabwysiadu gan lawer o wledydd ledled y byd. Er mwyn deall yn well sut mae presgripsiynu cymdeithasol yn cael ei ddarparu mewn gwahanol systemau gofal iechyd, mae Sefydliad Iechyd y Byd a'r Academi Genedlaethol ar gyfer Presgripsiynu Cymdeithasol wedi cynhyrchu Presgripsiynu Cymdeithasol o Amgylch y Byd: Map Byd o Ddatblygiadau Byd-eang mewn Presgripsiynu Cymdeithasol ar draws Gwahanol Gyd-destunau System Iechyd.

Mae'r adroddiad yn rhoi trosolwg o gyd-destun y system iechyd a'r datblygiadau presgripsiynu cymdeithasol ar draws 31 o wledydd sydd â lefelau amrywiol o aeddfedrwydd o ran rhoi presgripsiynu cymdeithasol ar waith.

Darganfyddwch fwy

Ewch i wefan Hwb Cydlynu Arloesi Rhanbarthol Caerdydd a'r Fro i weld mwy o'n gwaith