

# Geiriau a Thermau sydd yn cael eu defnyddio mewn Presgripsiynu Cymdeithasol

Canllaw hawdd ei ddeall i eiriau a thermau anodd



Tachwedd 2023



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

# Sut i ddefnyddio'r ddogfen yma



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

Mae'r geiriau mewn **ysgrifen glas trwm** yn gallu bod yn anodd eu deall. Mae'r canllaw yma yn egluro beth mae'r holl eiriau a thermau anodd yn feddwl.



Lle mae'r ddogfen yn dweud ni, mae hyn yn meddwl **Prifysgol De Cymru, Ysgol Ymchwil Presgripsiynu Cymdeithasol Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru**. Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â:

**Gwefan:** [www.splossary.wales](http://www.splossary.wales)

**E-bost:** [wsspr@southwales.ac.uk](mailto:wsspr@southwales.ac.uk)

**E-bost:** [simon.newstead@southwales.ac.uk](mailto:simon.newstead@southwales.ac.uk)



Hawdd ei Ddeall Cymru  
Easy Read Wales

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

[Rhif trwydded Photosymbols 403527247.](tel:403527247)

<b>Am bresgripsiynu cymdeithasol.....</b>	<b>4</b>
<b>Geirfa - geiriau a thermau sydd yn cael eu defnyddio mewn presgripsiynu cymdeithasol .....</b>	<b>7</b>
Cynllunio camau gweithredu.....	7
Atgyfeirio glas.....	7
System gyfeillio.....	8
Asedau cymunedol.....	8
Hybiau cymorth cymunedol .....	8
Cyd-gynhyrchu.....	9
Atgyfeirio creadigol .....	9
Atgyfeirio at addysg .....	10
Atgyfeirio at ymarfer corff .....	10
Atgyfeirio gwyrdd.....	10
Cyfannol .....	11
Ymyriadau'n seiliedig ar natur .....	12
Dull person ganolog o fynd ati.....	12
Atgyfeirio.....	13
Cyfeirio a chyfeirio gweithredol .....	14
Caffis cymdeithasol .....	14
Presgripsiynu cymdeithasol .....	15
Llwybr presgripsiynu cymdeithasol .....	15
Ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol.....	16
Atgyfeirio at gymorth lles .....	17
Llesiant .....	17
Sgwrs am yr hyn sy'n bwysig .....	17

# Am bresgripsiynu cymdeithasol



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



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



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

- Lleihau unigrwydd.
- Gwella iechyd corfforol.
- Delio â dyled.
- Llawer o bethau eraill. Mae'n dibynnu ar bob person a beth maen nhw ei angen.



Mae rhywun yn gallu cael ei atgyfeirio at **ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol**. Neu maen nhw'n gallu cysylltu â'r **ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol** eu hunain, mae hyn yn cael ei alw yn **hunan-atgyfeirio**.

Mae **atgyfeiriad** neu **atgyfeirio** yn meddwl anfon manylion person at wasanaeth. Er enghraifft, mae meddyg teulu neu rywun sy'n gweithio yn y gymuned yn gallu atgyfeirio person at **ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol**.



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



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



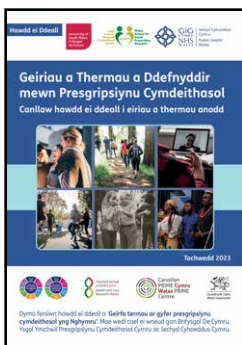
Mae'r **ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol** yno i weithio **gyda** chi, dim i ddweud wrthy'ch chi beth sy'n rhaid i chi ei wneud.



Mae **presgripsiynu cymdeithasol** yn gallu bod yn ddryslyd. Mae hyn oherwydd bod llawer o eiriau neu dermau anodd yn cael eu defnyddio.



Mae gwahanol bobl yn gallu defnyddio geiriau gwahanol i ddisgrifio'r un peth.



Felly, rydyn ni wedi gwneud y canllaw yma o beth mae'r geiriau a'r termau yn feddwl. Mae'n cael ei alw yn **eirfa**.

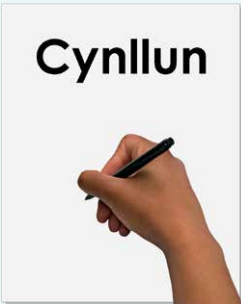
Mae fel geiriadur ar gyfer **presgripsiynu cymdeithasol**.

# Geirfa - geiriau a thermau sydd yn cael eu defnyddio mewn presgripsiynu cymdeithasol



## Cynllunio camau gweithredu

Mae hyn yn gynllunio rhyngoch chi a'ch **ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol**.



Fe fyddan nhw yn gwneud **cynllun gweithredu** am y gwasanaethau a'r gweithgareddau sydd yn gallu helpu i wella'ch iechyd a'ch **llesiant**.

**Mae hyn weithiau yn cael ei alw yn:**

- **cynllun llesiant**



## Atgyfeirio glas

Mae hyn yn meddwl eich **atgyfeirio** i gymryd rhan mewn gweithgaredd mewn dŵr neu o'i amgylch. Er enghraifft, nofio, rhwyfo, syrffio.

Mae **campfa las** yn lle fel llyn neu draeth lle gallwch wneud gweithgareddau atgyfeirio glas.

**Mae hyn weithiau yn cael ei alw yn:**

- **presgripsiynu glas**



## System gyfeillio

Dyma pryd rydych chi'n cael eich cefnogi i roi cynnig ar wasanaeth neu weithgaredd.



Er enghraifft, efallai y bydd yr **ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol** yn eich cefnogi. Neu fe fydd rhywun o'r gymuned sydd wedi rhoi cynnig ar y gwasanaeth neu'r gweithgaredd yn mynd gyda chi.

## Asedau cymunedol



Mae hyn yn meddwl unrhyw beth sydd yn gallu cael ei ddefnyddio i wella ansawdd bywyd cymunedol. Mae'n gallu bod yn grŵp neu'n wasanaeth. Neu mae'n gallu bod yn adeilad, yn dir, neu'n berson.

Er enghraifft, mae grŵp nofio a phwll nofio yn asedau cymunedol.

## Hybiau cymorth cymunedol



Mae'r rhain yn lleoedd mae pobl yn gallu mynd iddyn nhw yn y gymuned i gael cefnogaeth ar gyfer gwahanol bethau. Er enghraifft, cymorth tai, cyngor am arian neu help i ddod o hyd i swydd.

**Mae'r rhain weithiau yn cael eu galw yn:**

- **hybiau ffordd o fyw**
- **hybiau llesiant**



## Cyd-gynhyrchu



Mae hyn yn meddwl bod pobl yn gweithio gyda'i gilydd yn gyfartal i wneud neu ddatblygu rhywbeth.



Er enghraifft, gweithio gyda'ch **ymarferwr presgripsiynu cymdeithasol** i wneud **cynllun gweithredu**.

## Atgyfeirio creadigol



Dyma pryd rydych chi'n cael eich **atgyfeirio** i gymryd rhan mewn gweithgaredd creadigol. Er enghraifft, canu, cerddoriaeth, celf, dawnsio a ffotograffiaeth.

**Mae hyn weithiau yn cael ei alw yn:**

- **atgyfeiriad at y celfyddydau**
- **atgyfeirio at amgueddfeydd**
- **atgyfeirio at ddawnsio**
- **celf ar bresgripsiwn**
- **amgueddfa ar bresgripsiwn**
- **dawnsio ar bresgripsiwn**





## Atgyfeirio at addysg

Dyma pryd rydych chi'n cael eich **atgyfeirio** i gymryd rhan mewn dysgu. Mae hyn meddwl pethau fel darllen, ysgrifennu a mathemateg

**Mae hyn weithiau yn cael ei alw yn:**

- **addysg ar bresgripsiwn**



## Atgyfeirio at ymarfer corff

Dyma pryd rydych chi'n cael eich **atgyfeirio** i gymryd rhan mewn gweithgaredd ymarfer corff.

Mae'r **Cynllun Atgyfeirio Ymarfer Corff Cenedlaethol** yn wasanaeth cenedlaethol sy'n cael ei redeg gan Iechyd Cyhoeddus Cymru.

**Mae hyn weithiau yn cael ei alw yn:**

- **ymarfer ar bresgripsiwn**



## Atgyfeirio gwyrdd

Dyma pryd rydych chi'n cael eich **atgyfeirio** i wneud gweithgaredd ym myd natur. Mae hyn yn gallu bod yn bethau fel garddio, heicio neu greffttau coetiroedd.

Mae **campfa werdd** yn lle fel coedwig neu ardd lle rydych chi'n gallu gwneud gweithgareddau atgyfeirio gwyrdd.

**Mae hyn weithiau yn cael ei alw yn:**

- **presgripsiynu gwyrdd**

## Cyfannol



Mae **cyfannol** yn meddwl y person cyfan. Mae'n meddwl edrych ar eich holl anghenion gyda'i gilydd.



Er enghraifft, os oes gan rywun iselder, efallai na fydd meddyginiaeth yn unig yn ddigon neu'n iawn i'w trin.



Efallai y byddan nhw angen help i wella pethau eraill yn eu bywyd a bydd hynny'n helpu i wella eu hiselder.



Mae **presgripsiynu cymdeithasol** yn meddwl gweithio mewn ffordd **cyfannol**. Mae'n meddwl gweithio gyda phobl dros yr amser sydd ei angen.

## Ymyriadau'n seiliedig ar natur



Mae'r rhain yn weithgareddau sy'n cynnwys treulio amser mewn natur i wella iechyd corfforol a meddyliol.

Maen nhw yn meddwl pethau fel:



- **Ecotherapi** – gweithgareddau awyr agored ym myd natur i helpu wella eich iechyd meddwl.
- **Atgyfeirio gwyrdd** – i wneud gweithgareddau ym myd natur a lleoedd tu allan fel parciau a choedwigoedd.
- **Atgyfeirio glas** - i wneud gweithgareddau o fewn ac o gwmpas dŵr fel llyn neu lan y môr.



## Dull person ganolog o fynd ati



Mae hyn yn meddwl gwranddo arnoch chi a siarad am eich nodau. Gweithio gyda'n gilydd i ddarganfod beth rydych chi ei angen. Mae'n rhoi cyfrifoldeb i chi am ddewisiadau am eich bywyd.

## Atgyfeirio



Mae hyn yn meddwl anfon eich manylion at wasanaeth, fel eich bod chi yn gallu defnyddio'r gwasanaeth hwnnw.



Er enghraifft, mae meddyg teulu neu weithiwr cymunedol yn gallu **atgyfeirio** person at **ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol**.



Neu mae **ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol** yn gallu **atgyfeirio** person i grŵp neu sefydliad i wneud gweithgaredd.



Rydych chi hefyd yn gallu atgyfeirio eich hun at **ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol**. Mae hyn yn cael ei alw yn **hun-anatgyfeirio**.

## Cyfeirio a chyfeirio gweithredol



**Cyfeirio** ydy pan fydd **ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol** yn dweud wrthydych chi am wasanaeth, fel eich bod yn gallu edrych arno eich hun.



**Cyfeirio Gweithredol** ydy pan fydd eich **ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol** yn eich adnabod chi a beth rydych chi'n poeni amdano. Maen nhw hefyd yn gwybod pa grwpiau neu wasanaethau sydd yn eich ardal chi. Maen nhw yn gallu eich atgyfeirio at y rhai gorau i chi.

Mae **cyfeirio gweithredol** yn cael ei ddefnyddio yn fwy cyffredin mewn **presgripsiynu cymdeithasol** na dim ond **cyfeirio**.



Mae llawer o bobl sy'n gweithio mewn gwahanol swyddi yn gwneud **cyfeirio** a **chyfeirio gweithredol**, nid **ymarferwyr presgripsiynu cymdeithasol** yn unig.

Er enghraifft, derbynyddion mewn meddygfeydd.

## Caffis cymdeithasol



Mae'r rhain yn wasanaethau mewn cymunedau lleol sy'n gallu eich helpu i gyfarfod â phobl newydd a lleihau unigrwydd.

## Presgripsiynu cymdeithasol



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



Mae'n gallu helpu gyda llawer o bethau gwahanol mewn bywyd person. Er enghraifft:

- Lleihau unigrwydd.
- Gwella iechyd corfforol.
- Delio â dyled.
- Llawer o bethau eraill. Mae'n dibynnu ar bob person a beth maen nhw ei angen.

**Mae hyn hefyd yn cael ei alw yn:**

- **atgyfeiriad cymunedol**
- **cysylltiad cymunedol**
- **atgyfeirio anfeddygol**



## Llwybr presgripsiynu cymdeithasol

Dyma pryd rydych chi'n cael mynediad i **presgripsiynu cymdeithasol** ac rydych chi yn cael eich **atgyfeirio** i grwpiau neu wasanaethau eraill.



## Ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol

Mae **Ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol** yn helpu pobl gyda **phresgripsiynu cymdeithasol** fel rhan o'u swydd.



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



Mae'r **ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol** yno i weithio gyda chi, dim i ddweud wrthy ch chi beth sydd rhaid i chi ei wneud.



Maen nhw yn eich cysylltu â grwpiau a gwasanaethau sy'n gallu helpu i wella eich iechyd a'ch **llesiant**.

Efallai y byddan nhw'n mynd gyda chi pan fyddwch chi'n dechrau gweithgaredd.

**Maen nhw hefyd yn cael eu galw yn:**

- **cysylltydd cymunedol**
- **gweithiwr cyswllt**
- **cydlynnydd cymunedol**
- **cynghorydd llesiant**



## Atgyfeirio at gymorth lles



Dyma pryd rydych chi'n cael eich **atgyfeirio** am help gyda:

- lles cymdeithasol, y gwasanaethau sy'n eich cefnogi pan fyddwch ei angen
- y gyfraith neu
- arian

Er enghraifft, help gyda rheoli dyled, delio â problemau tai a llawer o bethau eraill.

## Llesiant



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

## Sgwrs am yr hyn sy'n bwysig



Dyma'r sgwrs sy'n digwydd rhyngoch chi a'ch **ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol**. Mae'n meddwl darganfod gyda beth rydych chi angen help a beth sy'n bwysig i chi.

**Mae hyn weithiau yn cael ei alw yn:**

- **sgwrs am llesiant**