

Barn siaradwyr Cymraeg am bresgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru

Llinos Haf Spencer , Simon Newstead 
a Carolyn Wallace 

Cyfeirnod:

Spencer, L. H., Newstead, S., a Wallace, C. (2026), 'Barn siaradwyr Cymraeg am bresgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru', *Gwerddon*, 41.

<https://doi.org/10.61257/GWER4103>

Cyhoeddwyd: Mawrth 2026

Arfarnu:

Mae'r erthygl hon wedi cael ei harfarnu gan gymheiriaid drwy broses ddwbl-ddall *Gwerddon*, cyfnodolyn a gyhoeddir gan y Coleg Cymraeg Cenedlaethol.

Hawlfraint:

© 2026 Yr Awdur(on). Mae hon yn erthygl mynediad agored a ddosberthir o dan delerau'r Drwydded Ryngwladol Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0), sy'n caniatáu defnydd, dosbarthiad ac atgynhyrchu heb gyfyngiad mewn unrhyw gyfrwng, ar yr amod bod yr awdur a'r ffynhonnell wreiddiol yn cael eu cydnabod. Gweler <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>.

Mynediad agored:

Mae hon yn erthygl mynediad agored sydd wedi'i hadolygu gan gymheiriaid.

Barn siaradwyr Cymraeg am bresgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru

Llinos Haf Spencer , Simon Newstead  a Carolyn Wallace 

Crynodeb

Cefndir: Nod yr ymchwil ansoddol hon oedd canfod barn siaradwyr Cymraeg am bresgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru yn dilyn lansiad y Fframwaith Presgripsiynu Cymdeithasol yng Nghymru yn 2023.

Dull: Cynhaliwyd gweithdai wyneb yn wyneb ac ar-lein er mwyn canfod barn siaradwyr Cymraeg am bresgripsiynu cymdeithasol. Cynhaliwyd y gweithdai ym mis Mai a Mehefin 2024 mewn ystafelloedd cyfarfod ym Mhrifysgol Bangor a Phrifysgol De Cymru ym Mhontypridd.

Canfyddiadau: Roedd ystod eang o ganfyddiadau am bresgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru. Roedd rhai yn deall y broses o gyfeirio at weithgaredd cymdeithasol, ond roedd rhai eraill yn dysgu am y broses atgyfeirio cymdeithasol yn ystod y sesiwn wyneb yn wyneb/ar-lein.

Casgliadau: Mae angen lledaenu gwybodaeth a dealltwriaeth am fuddion presgripsiynu cymdeithasol i siaradwyr Cymraeg yng Nghymru.

Argymhellion ar gyfer polisi: Mae angen codi proffil presgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru. Mae angen i'r cyhoedd yng Nghymru wybod bod ymarferwyr presgripsiynu cymdeithasol neu weithwyr cyswllt ynghlwm wrth nifer o feddygfeydd teulu drwy Gymru gyfan a'i bod yn bosibl hunangyfeirio hefyd at ased cymunedol er mwyn cynyddu llesiant a lleihau arwahanrwydd cymdeithasol.

Allweddeiriau: Presgripsiwn cymdeithasol, canfyddiadau, siaradwyr Cymraeg, grwpiau cymdeithasol, cysylltwyr cymunedol.

Perceptions of Welsh speakers about social prescribing in Wales

Summary

Background: The aim of this qualitative research was to discover the views of Welsh speakers about social prescription in Wales following the launch of the Social Prescribing Framework in Wales in 2023.

Method: Face-to-face and online workshops were held to find out the opinion of Welsh speakers about Social Prescription. The workshops were held in May and June 2024 in meeting rooms at Bangor University and the University of South Wales in Pontypridd.

Findings: There was a wide range of findings about social prescription in Wales. Some participants understood the process of referring to a social activity, but some others were learning about the social referral process during the workshop.

Conclusions: There is a need to disseminate information and understanding about the benefits of social prescription for Welsh speakers in Wales.

Recommendations for policy: The profile of social prescription in Wales needs to be raised. The public in Wales needs to know that social prescription practitioners or contact workers are attached to a number of family practices throughout Wales and that it is also possible to self-refer to a community asset in order to increase wellbeing and reduce social isolation.

Key words: Social prescription, findings, Welsh speakers, social groups, community connectors

Cefndir

Un o flaenoriaethau Llywodraeth Cymru yw gofalu am iechyd y boblogaeth (Llywodraeth Cymru 2018). Mae rhagnodi/presgripsiwn cymdeithasol yn ffordd o wella lles unigolion sydd â phroblemau iechyd corfforol neu broblemau iechyd meddwl cyffredin, megis iselder neu ffactorau a all arwain at broblem iechyd meddwl, megis unigedd (Wallace et al. 2020; Wallace et al. 2021; Newstead et al. 2023b; Newstead et al. 2023a; Filipponi et al. 2024). Cafodd Fframwaith presgripsiynu Cymru ei lansio ym mis Rhagfyr 2023 (Llywodraeth Cymru 2023).

Beth yw presgripsiwn cymdeithasol?

Mae modd gweld presgripsiynu cymdeithasol fel term ambarél i ddisgrifio llwybr sy'n defnyddio dull sy'n canolbwyntio ar gefnogi a grymuso unigolion trwy eu cysylltu â gweithgareddau/gwasanaethau yn eu cymuned (Llywodraeth Cymru 2023). Mae presgripsiynu cymdeithasol yn rhoi'r opsiwn i weithwyr gofal iechyd proffesiynol neu ymarferwyr presgripsiwn cymdeithasol atgyfeirio pobl at grwpiau cymorth lleol, nad ydynt yn glinigol eu natur (Boxford 2019; Spencer et al. 2021; Thomas et al. 2021; Spencer et al. 2022). Gall grwpiau a sefydliadau sy'n derbyn atgyfeiriadau gynnwys grwpiau ymarfer corff, grwpiau hobi, gwasanaethau cynghori yn ogystal â chyfleoedd i gymryd rhan mewn gwaith gwirfoddol ac addysg bellach (Jones et al. 2020). Mae'r dystiolaeth bresennol yn dangos y gall ymyriadau o'r fath leihau effeithiau penderfynyddion cymdeithasol iechyd ac

osgoi gwneud materion cymdeithasol (Brandling and House 2009) yn faterion meddygol. Mae tystiolaeth o welliannau o'r fath hefyd yn awgrymu bod gan ymyriadau presgripsiynu cymdeithasol y gallu i annog gweithredu rhyng-sectoraidd, sy'n angenrheidiol er mwyn mynd i'r afael â'r broblem o anghydraddoldebau iechyd sydd wedi cael eu gwreiddio mewn effeithiau amddifadedd economaidd-gymdeithasol (Pedersen et al., 2017: t. 1).

Drwy gysylltu unigolion â grwpiau cymorth lleol, profwyd bod 'cefnogi pobl' yn effeithiol o ran lleihau arwahanrwydd cymdeithasol wrth i unigolion feithrin perthnasoedd newydd a rhwydwaith cymdeithasol yn eu cymunedau (Wildman et al. 2019). Gall presgripsiwn cymdeithasol felly, o ganlyniad, feithrin hunanhyder a hunan-barch (Mossabir et al. 2015). Mae tystiolaeth yn awgrymu y gall gwelliannau emosiynol o'r fath liniaru problemau iechyd meddwl hirdymor fel gorbryder ac iselder (Morton et al. 2015).

Yn ystod 2018, cafwyd cyfarfod ymysg 83 o randdeiliaid er mwyn trafod presgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru gan rwydwaith presgripsiynu cymdeithasol Cymru gyfan. Trafodwyd mai un o'r blaenoriaethau oedd cael rhestr termau er mwyn esbonio presgripsiynu cymdeithasol (Wallace et al. 2018). Felly, yn dilyn y cyfarfod hwnnw aethpwyd ati i greu geirfa presgripsiwn cymdeithasol. Ym mis Rhagfyr 2023, cafodd geiriadur termau Cymraeg a Saesneg (y *Splossary* yn Saesneg – *Social Prescribing Glossary of Terms*) ar gyfer presgripsiwn cymdeithasol ei gyhoeddi yr un pryd â'r 'Fframwaith Cenedlaethol ar gyfer Presgripsiynu Cymdeithasol' yng Nghymru (Newstead et al. 2023a a Newstead et al. 2023b). Yn dilyn trafodaeth â'r cyhoedd wrth ddylunio'r geiriadur, daeth yn amlwg nad oedd y cyhoedd yn deall y term 'rhagnodi cymdeithasol' a bod y term 'presgripsiynu cymdeithasol' yn fwy dealladwy i'r cyhoedd, er bod 'rhagnodi' yn air Cymraeg cywir am 'bresgripsiynu'.

Mwy na geiriau: Y cynnig rhagweithiol yng Nghymru/y 'Cynnig Cymraeg'

Mae'r cynnig rhagweithiol yng Nghymru yn bolisi cenedlaethol o ran strategaeth Llywodraeth Cymru i hybu'r defnydd o'r Gymraeg yng Nghymru. Gyda'r polisi hwn, mae pwysau ar wasanaethau i roi gwasanaeth Cymraeg i'r cyhoedd, heb iddynt orfod gofyn amdano (Llywodraeth Cymru 2016, 2019). Nod y cynnig rhagweithiol yw ceisio sicrhau bod gan unigolion a theuluoedd yr hawl i dderbyn gwasanaethau ac adnoddau drwy gyfrwng yr iaith y maent yn ei dymuno. Wrth gael yr hawl i gael gwasanaeth yn eu hiaith ddewisol, mae unigolion yn gallu trafod materion a phrofiadau sensitif ac emosiynol. O ganlyniad, mae gweithwyr yn dod i ddeall beth sy'n bwysig i'r unigolyn (Office of the Commissioner of Official Languages 2019). Dyletswydd Comisiynydd y Gymraeg yw sicrhau bod gwasanaethau cyhoeddus yn rhoi tegwch i'r Gymraeg (Comisiynydd y Gymraeg 2022).

Beth yw gwerth cymdeithasol?

Mae 'gwerth cymdeithasol' yn derm eang sy'n cael ei ddefnyddio i ddisgrifio effeithiau cymdeithasol, amgylcheddol ac economaidd a'r camau sy'n cael eu cymryd gan gymunedau, sefydliadau, llywodraethau ac unigolion (Nicholls et al. 2009; Social Value UK 2023).

Mae gwerth cymdeithasol, presgripsiynu cymdeithasol, ac adenillion cymdeithasol ar fuddsoddiad yn dechrau dod yn dermau cyffredin yn y maes iechyd a llesiant (Lawlor et al. 2008; Maier et al. 2015; Wallace et al. 2021). Mae llesiant yn cyfeirio at sut y mae unigolyn yn teimlo mewn cyd-destun ehangach na iechyd corfforol (Pisavadia et al., 2022, Pisavadia ac Edwards 2022b). Mae modd mesur gwerth cymdeithasoli drwy ddefnyddio dulliau ‘Social Value International’ (Nicholls et al., 2009, Social Value UK 2023). Mae mesur gwerth cymdeithasol yn cynnwys cyfraniad gan randdeiliaid a thrafodaeth ynglŷn â sut y mae adnoddau’n cael eu dosbarthu, yn ogystal ag adrodd ar beth yw effaith hynny (Jones et al. 2020, Spencer et al. 2022). Mae’r dull adenillion cymdeithasol ar fuddsoddiad (social return on investment) yn cael ei ddefnyddio’n gynyddol i roi gwerth ariannol ar werth cymdeithasol ymyrraeth neu raglen/prosiect cymdeithasol (Maier et al. 2015, Lynch 2023).

Prif nod yr astudiaeth hon yw darganfod barn siaradwyr Cymraeg am beth yw presgripsiwn cymdeithasol yng Nghymru. Yr ail nod yw ymgysylltu â’r cyhoedd ynglŷn â’r geiriadur termau Cymraeg a ddatblygwyd yn ddiweddar ar gyfer presgripsiwn cymdeithasol (Newstead et al. 2023a, Newstead et al. 2023b). Yn gyntaf, yr amcanion yw trafod presgripsiwn cymdeithasol ag aelodau o’r cyhoedd sy’n siarad Cymraeg yng Nghymru mewn grwpiau bach neu mewn cyfweiliad wyneb yn wyneb neu ar-lein, a dod i ddeall os oedd y cynnig rhagweithiol yn rhan bwysig o bresgripsiynu cymdeithasol ai peidio. Yr ail amcan oedd darganfod a oedd siaradwyr Cymraeg yn ymwybodol o’r rhestr termau ar gyfer presgripsiwn cymdeithasol yng Nghymru a gyhoeddwyd yn 2023 er mwyn gallu hwyluso trafod presgripsiynu cymdeithasol yn y Gymraeg. Y trydydd amcan oedd darganfod faint o siaradwyr Cymraeg a oedd yn barod i dalu am weithgareddau presgripsiwn cymdeithasol.

Dull

Defnyddiwyd methodoleg ansoddol yn unig ar gyfer yr astudiaeth. Cafodd cyfranogwyr a oedd yn siarad Cymraeg yn rhugl o ogledd a de Cymru eu recriwtio ar gyfer yr ymchwil. Penderfynwyd cynnal y gweithdai gyda siaradwyr Cymraeg yn unig er mwyn ceisio deall barn siaradwyr Cymraeg am bresgripsiynu cymdeithasol a dod i ddeall a oedd y cynnig rhagweithiol yn rhan bwysig o bresgripsiynu cymdeithasol ai peidio. Cafwyd cyllid i drefnu’r astudiaeth gan y Coleg Cymraeg Cenedlaethol, a chafwyd caniatâd moesegol i redeg yr astudiaethau gan Bwyllgor Moeseg y Gyfadrn Gwyddorau Bywyd ac Addysg, Prifysgol De Cymru, ym mis Mawrth 2024.

Recriwtio

Cafodd y cyfranogwyr eu recriwtio drwy wahanol ddulliau, gan gynnwys y cyfryngau cymdeithasol: X (Twitter gynt), Facebook, LinkedIn, cronfa ddata RHOI LLAIS, rhwydweithiau cymunedau ymarfer, Ysgol Ymchwil Rhagnodi Cymdeithasol Cymru a dull recriwtio pluen eira (e.e. ffrind yn siarad â ffrind am yr ymchwil) (Wallace a Llewellyn 2024). Rhoddwyd taleb gwerth £25 (i’w wario ar wefan Amazon) i bob cyfrannwr (a oedd yn gymwys i’w dderbyn) am gymryd rhan yn yr astudiaeth, fel arwydd o ddiolch am roi

o’u hamser. Roedd y rhan fwyaf o’r cyfranwyr wedi gofyn am daleb Amazon yn hytrach nag unrhyw siop arall. Mae’r taliad ‘diolch’ hwn yn cyd-fynd â chyfarwyddyd Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru ynghylch cyfraniad y cyhoedd, er mai cyfranwyr ymchwil oedd y gwirfoddolwyr ac nid cynrychiolwyr o’r cyhoedd (Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru 2020).

Y cyfranwyr

Gobeithiwyd cael 24 o siaradwyr Cymraeg i gymryd rhan mewn pedwar gweithdy (ac roedd cyllid ar gyfer rhoi rhodd i 24 am eu hamser), ond er ceisio recriwtio mewn sawl ffordd, roedd llai na hyn wedi gwirfoddoli ar gyfer y gweithdai wyneb yn wyneb ac ar gyfer y gweithdai ar-lein. Roedd yr awduron wedi ceisio cael sampl a oedd yn gynrychioliadol o siaradwyr Cymraeg, ond cafwyd mwy o fenywod nag o ddynion yn gwirfoddoli. Roedd y cyfranogwyr yn cynnwys n=14 o bobl (dynion a menywod dros 18 oed) o ogledd Cymru (n=10) a de Cymru (n=4) a oedd yn siarad Cymraeg yn rhugl (hunanasesiad/hyder i drafod mewn grŵp trafodaeth cyfrwng Gymraeg). Gweler Tabl 1 ar gyfer y cyfranogwyr o ogledd Cymru a de Cymru. Nid oedd modd gwybod am lefel gwybodaeth y cyfranwyr am bresgripsiynu cymdeithasol cyn y cyfarfod. Felly, ni chafodd neb eu gwahardd rhag rhoi eu barn hyd yn oed os oedd ganddynt fwy o wybodaeth am bresgripsiynu cymdeithasol nag eraill.

Cyfranogwyr	Gogledd Cymru	De Cymru	Cyfanswm
Benywaidd rhwng 18 a 40 oed	4	2	6
Gwrywaidd rhwng 18 a 40 oed	0	1	1
Benywaidd 41 oed +	4	0	4
Gwrywaidd 41 oed +	2	1	3
Cyfanswm	10	4	14

Tabl 1: Y Cyfranogwyr ar sail rhywedd a lleoliad yng Nghymru

Yr ymchwilwyr

Mae ymchwil yn cael ei llunio a’i chynnal gan bobl. Felly, waeth pa mor galed y mae unrhyw ymchwilydd yn ceisio bod yn wrthrychol, mae profiadau byw yr ymchwilwyr yn dylanwadu ar ganlyniadau’r ymchwil. Felly, nid yw ymchwil byth heb gyd-destun, nac yn rhydd o ddylanwad profiad, ac mae dealltwriaeth gyffredin bod profiad blaenorol yn dylanwadu ar ymchwilwyr (Darwin Holmes 2020).

Mae Dr Llinos Haf Spencer yn Gymraes o Sir Ddinbych, gyda phrofiad o gael addysg Gymraeg tan ei bod yn 18 oed, ac o ddarparu addysg drwy gyfrwng y Gymraeg yng ngogledd Cymru. Bu’n gweithio fel ymchwilydd mewn sefydliadau dwyieithog yng Nghymru ar sawl

prosiect ymchwil yn gysylltiedig â iechyd a gofal cymdeithasol. Mae Dr Simon Newstead, sy'n gyd-ymchwilydd, yn wreiddiol o dde Lloegr, ond bellach mae'n byw yng ngogledd Lloegr. Mae Simon yn gweithio ym Mhrifysgol De Cymru ar brosiectau presgripsiynu cymdeithasol. Mae gan Simon ymwybyddiaeth o'r Gymraeg er nad yw'n siarad Cymraeg. Mae'r Athro Carolyn Wallace yn Gymraes o Sir Fynwy, a dderbyniodd addysg drwy gyfrwng y Gymraeg tan ei bod yn 18 oed. Bu'n hyfforddi fel nyrs yng Nghaerdydd yn ystod yr 1980au ac ers 2005 bu Carolyn yn addysgu ac yn ymchwilio i iechyd a gofal cymdeithasol ym Mhrifysgol De Cymru. Carolyn sy'n arwain Ysgol Ymchwil Rhagnodi Cymdeithasol Cymru (Wales School for Social Prescribing Research) (WSSPR).

Lleoliad y gweithdai

Cynhaliwyd dau weithdy wyneb yn wyneb. Cafodd y gweithdy cyntaf ei gynnal ym Mhrifysgol Bangor (Ystafell Gyfarfod, Neuadd Ardudwy, Ffordd Caergybi) a'r ail ym Mhrifysgol De Cymru (mewn ystafell gyfarfod yn Adeilad Aneurin Bevan, Campws Glyntaf, Pontypridd). Roedd hefyd dau weithdy ar-lein ar gyfer y cyfranwyr a oedd yn methu teithio neu nad oedd eisiau teithio i gyrraedd gweithdy. Cafodd yr holl weithdai eu cynnal ym mis Mai a Mehefin 2024. Cynhaliwyd y gweithdai mewn lleoliadau prifysgol oherwydd rhesymau'n ymwneud â chostau a pharcio yn bennaf, ond buasai wedi bod yn bosibl cynnal y gweithdai mewn lleoliadau eraill pe buasai hynny'n well i'r gwirfoddolwyr. Cafodd y trafodaethau yn y gweithdai wyneb yn wyneb (x2) a'r gweithdai ar-lein (x2) eu recordio ar ffeiliau sain. Yn y gweithdy cyntaf roedd n=2 fenyw a n=2 ddyn. Yn yr ail weithdy roedd n=1 fenyw a n=0 dyn. Yn y trydydd gweithdy roedd n=3 menyw ac n=1 dyn. Yn y pedwerydd gweithdy roedd n=4 menyw ac n=1 dyn. Roedd pob trafodaeth yn para rhwng 60 ac 80 munud. Gweler Tabl 2 am y niferoedd mewn gweithdai, eu dyddiadau a'u natur (wyneb yn wyneb neu ar-lein).

Gweithdy	Dyddiad	Nifer y bobl	Wyneb yn wyneb neu ar-lein
A	02/05/2024	4	Wyneb yn wyneb
B	09/05/2024	1	Wyneb yn wyneb
C	31/05/2024	4	Ar-lein
CH	20/06/2024	5	Ar-lein
Cyfanswm		14	

Tabl 2: Niferoedd yn y gweithdai wyneb yn wyneb ac ar-lein

Gweithdai

Cafodd cyfres o weithdai, a oedd yn y diwedd yn fwy tebyg i grwpiau ffocws, eu cynnal gydag aelodau o'r cyhoedd yn rhoi eu barn ar gwestiynau agored am eu canfyddiadau o'r hyn yw presgripsiwn cymdeithasol a sut y mae'n gweithio yng Nghymru (gweler y rhestr lawn o gwestiynau yn Atodiad 1). Mewn sefyllfa wyneb yn wyneb, rhoddwyd cyfle

i gynrychiolwyr o'r cyhoedd drafod ymysg ei gilydd a thrafod eu barn gyda'r arweinydd. Cafodd cwestiynau am barodrwydd i dalu am wasanaethau presgripsiwn cymdeithasol a chwestiynau am iechyd a llesiant eu cyflwyno hefyd.

Roedd y canllaw cwestiynau ar gyfer y gweithdy wedi'i strwythuro o amgylch pum thema, sef: (i) gwybodaeth am bresgripsiynu/rhagnodi cymdeithasol, (ii) profiad personol o bresgripsiynu cymdeithasol, (iii) defnydd o wasanaethau cymunedol cyfredol, (iv) defnydd posibl o bresgripsiynu cymdeithasol yn y dyfodol, a (v) y parodrwydd i dalu am wasanaethau presgripsiynu cymdeithasol.

Yn ystod y gweithdai, cymerwyd nodiadau maes manwl er mwyn nodi safbwyntiau a sylwadau'r cyfranogwyr er mwyn dal deinameg grŵp ac ymatebion di-eiriau (non-verbal responses), megis ysgwyd pen. Cynhaliwyd yr holl weithdai drwy gyfrwng y Gymraeg gan ein bod yn ceisio rhoi llais i siaradwyr Cymraeg yn y gwaith ymchwil hwn er mwyn darganfod eu barn. Roedd y rhan fwyaf o'r cyfranwyr yn siarad Cymraeg fel eu hiaith gyntaf, ac felly y Gymraeg oedd yr iaith naturiol iddynt ar gyfer y drafodaeth.

Yn unol â chanllawiau moeseg Prifysgol De Cymru, cafodd y ffeiliau sain eu trawsgrifio gan aelodau allanol o wasanaeth cyfieithu Prifysgol De Cymru, a oedd yn ymwybodol o bolisiâu preifatrwydd a gwarchod data'r Brifysgol, cyn cael eu dadansoddi gan arweinydd y gweithdy (LHS), gan ddefnyddio NVIVO 14 (ar gyfer trefnu data ansoddol). Defnyddiwyd y dull fframwaith ar gyfer dadansoddi'r cyfweiliadau (Lumivero 2023). Roedd hyn ar ffurf dadansoddiadau mewn pum cam sef, 1) ymglyfarwyddo â'r data (trochi mewn data trwy wrando ar y recordiadau a darllen y trawsgrifiadau sawl gwaith), 2) adnabod (dod i ddeall y materion, y cysyniadau a'r themâu), 3) codio (codio'r materion trwy ddefnyddio meddalwedd NVIVO 14); 4) edrych ar y codau yn eu cyfanrwydd; 5) dehongli (dethol dyfyniadau ar gyfer adroddiad yr astudiaeth, a dehongli ystyron). Mae dilyn y pum cam dadansoddi hyn yn sicrhau dull trylwyr a threfnus o ddadansoddi data ansoddol, gan arwain at ganlyniadau mwy cywir a chraff.

Canfyddiadau'r ymchwil

Cafodd ystod eang o ganfyddiadau o bresgripsiwn cymdeithasol eu casglu yn ystod y cyfweiliadau wyneb yn wyneb ac ar-lein.

Beth yw presgripsiynu cymdeithasol?

Fel term, nid oedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr yn ymwybodol o ystyr 'presgripsiynu cymdeithasol'. Ond gydag enghreifftiau fel 'ymarfer corff ar bresgripsiwn' neu'r term 'exercise referral scheme' yn Saesneg, roedd pobl yn ymwybodol o'r syniad y tu ôl i'r strategaeth, sef i gadw pobl rhag defnyddio gormod o wasanaethau'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol (GIG) yn y dyfodol (Murphy et al. 2012, Jones et al. 2020, Hartfiel et al. 2022, Makanjuola et al. 2022).

Roedd gan rai ymatebwyr fwy o syniad am 'bresgripsiwn cymdeithasol' nag eraill:

‘Mae fy ngwybodaeth i [am bresgripsiynu cymdeithasol] bach yn fyr. Dw i ond yn gwybod bod doctoriaid yn gallu “prescribio” hamddena, darllen, llyfrau ... presgripsiynau felly. Sgen i’m mwy o wybodaeth.’ (CCC027)

‘Does dim lot o wybodaeth gyda fi. Nes i ddarganfod y peth trwy fyfyrwraig nyrsio yn y brifysgol. Yr un peth, bod doctoriaid yn gallu rhoi presgripsiwn i fynd i ddosbarthiadau, pethau creadigol, cadw’n heini, fi’n siŵr bo’ fi ’di clywed am rywun yn cael dosbarthiadau coginio. Grwpiau penodol mewn cymdeithas.’ (CCC025)

‘I fi mae’n golygu rhywbeth fyset ti’n neud i helpu ti deimlo’n dda neu deimlo’n well sydd ddim yn cynnwys meddyginiaeth.’ (CCC013)

Roedd gan gyfranwyr eraill syniad da iawn o beth oedd ‘presgripsiwn cymdeithasol’, ac roeddent wedi bod yn rhan o sefydlu’r gwasanaeth yn yr ardal leol.

‘Mae’n enw reit ffurfiol, “social prescribing”, ond ’dan ni’n weld o fel pobl yn cymdeithasu a gweithio efo’i gilydd. Dw i’m yn rhy hoff o’r term achos dw i’n meddwl bod o’n dychryn pobl. Y cyfan ydy o ydy pobl yn dod at ei gilydd fel bo’ nhw ddim yn teimlo’n ynysig.’ (CCC026)

Roedd eraill yn credu bod presgripsiynu cymdeithasol yn rhan o’r gwasanaeth gofal cymdeithasol a bod y cyllid yn dod o’r un lle:

‘I fi mae o’n cymryd presgripsiwn sy’n cael ei dalu allan o arian cymdeithasol. Presgripsiwn am ddim ac ati.’ (CCC016)

Roedd rhai wedi rhoi’r term ‘presgripsiynu cymdeithasol’ i mewn i borwr gwe cyn y gweithdy. Er enghraifft:

‘O’n i heb glywed y term o’r blaen nes gael y gwahoddiad i hyn. Nes i “Googlo” fe ar y pryd, sef beth mae cymuned yn gallu gwneud i wneud y lle yn well.’ (CCC014)

Wrth ddadansoddi gweddill y data, gwelwyd y themâu a ganlyn: pobl a gyfeiriwyd at wasanaeth(au) presgripsiynu cymdeithasol; pobl nad ydynt yn defnyddio gwasanaethau presgripsiynu cymdeithasol ar hyn o bryd; defnydd cyfredol o asedau cymunedol; dymuniad am weithgareddau presgripsiynu cymdeithasol yn y dyfodol; parodrwydd i dalu am wasanaethau presgripsiynu cymdeithasol. Gweler Ffigur 1 am gwmwl geiriau yn ymwneud â’r ymatebion ynghylch eu barn am bresgripsiwn cymdeithasol yng Nghymru. Mae cwmwl

gyrraedd.’ (CCC016).

Pobl nad ydynt yn defnyddio gwasanaethau presgripsiynu cymdeithasol ar hyn o bryd

Gan nad oedd y rhan fwyaf wedi clywed am ‘bresgripsiwn cymdeithasol’ fel term (na’r term Saesneg ‘*social prescribing*’ chwaith) roeddent yn falch fod y gwasanaeth yn bodoli ar gyfer pobl yn y gymuned. Er enghraifft, dywedodd un fenyw:

‘Maen nhw (meddygon teulu) yn sydyn i gynnig “counselling” neu “dabledi” ... pam ddim cynnig (presgripsiwn cymdeithasol) yn hollol naturiol?’ (CCC016).

Roedd cyfrannwr arall yn byw mewn ardal lle yr oedd presgripsiynu cymdeithasol yn weladwy iawn yn yr ardal:

‘Dan ni’n cael ein sbwyllo yn XXX (ardal yng ngogledd Cymru); mae ’na lot yn digwydd yn rhad ac am ddim ond dw i heb gymryd mantais ar ddim un ohonyn nhw ... mynd allan i weld madfall, ym myd natur, mynd i gerdded. Mae ’na ginio rhad ac am ddim ar ddydd Mercher yn y neuadd. Bob dydd Gwener mae’r XXX (enw’r lleoliad presgripsiynu cymdeithasol) yn rhoi’r cynnyrch am ddim i’r pentref. Maen nhw ’di pwrcasu’r adeilad drws nesaf rŵan, mae ’na gynlluniau i fynd i fynydd, ti’n gallu cael car i fynd i nôl nwyddau os ydyn nhw’n rhy ddrud yn yr XXX (siop) lleol. Mae ’na lot fawr iawn yn digwydd yma. Mae’n siŵr bod ’na oedran penodol ar gyfer rhai sy’n neud hynna a’r dosbarthiadau. Mae ’na lot ... dw i’n edrych ymlaen i ymddeol!’ (CCC027).

Gweithgareddau presgripsiynu cymdeithasol yn y dyfodol

Roedd syniadau am weithgareddau presgripsiynu cymdeithasol yn yr awyr agored yn cynnwys pysgota, ymarfer corff i famau yn yr awyr agored (mewn parc dinesig), mynydda, gwneud crefft mewn coedwigoedd, côr ieuenctid lleol, clwb cinio, a chwaraeon i ferched yn eu tref.

Parodrwydd i dalu am weithgareddau presgripsiynu cymdeithasol

Roedd y rhan fwyaf o gyfranwyr* yn fodlon talu pris isel am weithgaredd presgripsiwn cymdeithasol, ac roedd y prisiau am sesiwn o weithgaredd yn amrywio o 50c i £5 am weithgareddau megis presgripsiwn pysgota, presgripsiwn cerdded yn y mynyddoedd, presgripsiwn dosbarthiadau ymarfer corff ôl-enedigol. Gweler Tabl 3: ‘Parodrwydd i dalu am weithgareddau presgripsiynu cymdeithasol’.

Math o weithgaredd ar bresgripsiwn cymdeithasol	Y swm y mae'r cyfranwyr yn fodlon ei dalu fesul sesiwn	Nifer y bobl*
Clwb babis	£0 (ar gael am ddim)	1
Clwb cinio	Yn ddibynnol ar gost y bwyd mewn bwyty a chostau teithio i gyrraedd y bwyty	1
Gweithgaredd ym myd natur (presgripsiwn gwyrdd)	£5	1
Gwneud ymarfer corff ôl-enedigol	£4	1
Mynydda £5+ (ar gyfartaledd) (yn ddibynnol ar faint fyddai cost yr arbenigwr wedi'i rannu â nifer y bobl yn y grŵp).		3
Presgripsiwn i gymryd rhan mewn côr cymunedol	£5	1
Pysgota	50c	1

Tabl 3: Parodrwydd i dalu am weithgareddau presgripsiynu cymdeithasol*

*Ni ofynnwyd y cwestiwn i bob cyfrannwr, gan na ddaeth i fyny yn y drafodaeth

Er bod pobl ar y cyfan yn fodlon talu am bob sesiwn, roedd un cyfrannwr o'r farn glir na ddylai pobl sy'n cael eu cyfeirio at weithgaredd cymdeithasol dalu amdano. Dywedodd y cyfrannwr y byddai codi tâl ar y bobl mwyaf bregus mewn cymdeithas yn troi pobl i ffwrdd:

‘Mae’n dibynnu i bwy wyt ti’n gofyn ... maen nhw i gyd yn henach ac efo incwm bychan, a hefyd os ’dan ni’n sôn am bobl unig, mae’n rhaid i rywbeth fod yn ddeniadol iddyn nhw drïo fo ... Dw i’n deall os ydy rhywun wedi talu am rywbeth maen nhw’n fwy tebygol o gario mlaen, ond dan ni’n sôn am bobl sydd wedi ynysu ac yn unig, dydyn nhw’m isio esgus i ddweud “na, dw i’m yn mynd”. Byddai codi amdano fo’n ddigon o reswm i rwystro pobl dw i’n meddwl.’ (CCC024)

Enghreifftiau eraill o weithgareddau cymdeithasol arferol y cyfranwyr

Roedd gweithgareddau cymdeithasol arferol y cyfranwyr yn cynnwys pwyllgora (aelod o bwyllgor Cymdeithas Rhieni ac Athrawon/aelod o ffwrdd y llywodraethwyr/aelod o bwyllgor grŵp dawnsio Salsa). Roedd corau hefyd yn weithgaredd arferol i lawer (côr lleol (sy’n canu

er mwynhad gan fwyaf) neu gôr sy'n cystadlu'n genedlaethol). Roedd gwleidyddiaeth yn bwysig i rai, a byddent yn mynd allan i ganfasio gyda gwleidyddion lleol a chenedlaethol. Roedd treulio amser gyda ffrindiau a theulu hefyd yn bwysig (cinio gyda ffrindiau/teulu, cymdeithasu yn nhai ffrindiau, cymdeithasu yn y dafarn, gwersylla gyda ffrindiau, mynd am dro gyda ffrindiau). Roedd gwneud ymarfer corff yn weithgaredd cymdeithasol i lawer, e.e. rhedeg ('parkrun' neu rasys), ioga, a 'boot camp' er mwyn gwneud ymarfer corff tu allan. Roedd rhai yn mwynhau gwarchod byd natur (e.e. gwarchod llyffantod lleol) ac eraill yn hoff o fynd i hela ysbrydion gydag eraill. Mae'r uchod yn disgrifio 'asedau cymunedol', h.y. yr hyn sydd ar gael i'w wneud yn gymdeithasol yn ein cymunedau ledled Cymru.

Gweithgaredd gwirfoddoli arferol y cyfranwyr

Roedd y gweithgareddau gwirfoddoli arferol yn cynnwys ystod eang o bethau a oedd yn ymestyn o'r academiaidd (rhoi barn ar grantiau ymchwil) i'r pethau mwyaf sylfaenol (helpu banciau bwyd lleol i gasglu bwyd o'r archfarchnadoedd ar ddiwedd y dydd). Roedd rhai cyfranwyr ar bwyllgorau lleol, e.e. cyngor tref, Eisteddfod leol, neu glwb pêl-droed neu bêl-rwyd lleol, rhai yn cadw trefn mewn rasys rhedeg cymunedol a 'parkruns'. Roedd un cyfrannwr yn cynnal ac arwain grŵp ar gyfer yr henoed, roedd un cyfrannwr yn gwarchod llyffantod lleol, ac roedd un cyfrannwr yn gweithio gyda'r Youth Justice Legal Centre fel aelod o'r cyhoedd. Roedd rhai o'r cyfranogwyr yn cefnogi pleidiau gwleidyddol (drwy ganfasio) ac yn trefnu digwyddiadau megis raliau 'Yes Cymru'.

Rhesymau pam mae pobl yn gwirfoddoli

Roedd rhesymau pobl dros wirfoddoli yn cynnwys teimlo'n rhan o'r gymdeithas, helpu eraill, bod yn ffrind, rhoi rhywbeth yn ôl i'r gymdeithas, treulio amser gydag oedolion eraill, ac yn olaf, roedd yn rhywbeth i'w wneud i lenwi amser.

Trafodaeth

Mae gofalu am iechyd y boblogaeth yn un o flaenoriaethau Llywodraeth Cymru ac mae cysylltu ag eraill yn un o'r pum ffordd i wella llesiant (Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru 2015, Llywodraeth Cymru 2018, Iechyd Cyhoeddus Cymru 2023, Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr 2023).

Gyda'r ymchwil hon, roedd gennym ddiddordeb mewn clywed lleisiau siaradwyr Cymraeg am Bresgripsiynu Cymdeithasol yng Nghymru. Recriwtwyd $n=10$ o bobl o ogledd Cymru ac $n=4$ o bobl o dde Cymru ym misoedd Mai a Mehefin 2024 er mwyn cyfrannu at y prosiect grantiau bach 'Canfyddiadau Cymry Cymraeg am Bresgripsiwn Cymdeithasol (CCC-PC)'. Roedd y themâu yn cynnwys: (i) gwybodaeth am bresgripsiynu/rhagnodi cymdeithasol, (ii) profiad personol o bresgripsiynu cymdeithasol, (iii) defnydd o wasanaethau cymunedol cyfredol, (iv) defnydd posibl o bresgripsiynu cymdeithasol yn y dyfodol a (v) y parodrwydd i dalu am wasanaethau presgripsiynu cymdeithasol.

Syniadau am weithgareddau presgripsiynu cymdeithasol yn y dyfodol

Roedd llawer iawn o syniadau am bresgripsiynu cymdeithasol, o bysgota i edrych ar ôl y corff ar ôl geni babi.

Pysgota mewn llynnoedd lleol

Roedd rhai cyfranwyr yn hoff o bysgota ac wedi cael profiadau da yn y gorffennol o bysgota yng nghwmni eraill, a byddent yn hoffi gwneud y math hwn o beth eto os byddai rhywun arall yn gallu talu am y drwydded bysgota (sy'n rhai cannoedd o bunnoedd ar gyfer oedolion, ond yn rhatach ar gyfer plant).

‘Swn i wrth fy modd. Doedd ‘na’m byd gwell na’ mynd lawr afon ... Fyny at 16 [oed], £32 y flwyddyn oedd o (y drwydded bysgota). Dros hynna (dros 16 oed) oedd o’n mynd yn £400 a rhywbeth [am drwydded bysgota] ... (CCC01).’

Gweithgareddau corfforol ar gyfer mamau newydd

Roedd rhai o'r ymatebwyr a oedd yn famau yn sôn am y diffyg ôl-ofal ar gyfer mamau sydd â phroblemau yn dilyn esgor, ac yn awgrymu y byddai sesiynau gweithgareddau corfforol megis ‘Core Restore’ yn ddefnyddiol iawn i lawer o famau. Er i'r cyfrannwr dalu am sesiynau o'r fath yn ei ardal leol, dywedodd:

‘Mae ‘na lot o bobl sy’n methu fforddio mynd i grwpiau babis. Unrhyw beth. “Core Restore programme”... mae ‘na lot o bobl yn colli allan’. (CCC016)

Gweithgareddau cymdeithasol arferol

O ran gweithgareddau cymdeithasol, roedd ystod eang o ymatebion yn cynnwys cymdeithasu gyda theulu agos a ffrindiau yn unig, a chanfasio gydag aelod o bleidiau gwleidyddol gwahanol, gan gynnwys y Torïaid a Phlaid Cymru ar gyfer yr etholiad cyffredinol ym mis Gorffennaf 2024.

Er bod llawer o asedau cymunedol mewn rhai cymunedau, roedd eraill yn teimlo bod gordwristiaeth a phrinder tai i bobl leol wedi effeithio ar weithgareddau cymdeithasol yn eu hardal hwy.

‘Mae’n dibynnu ar y gymuned. Mae ‘na bethau gwych yn yr hen drefi chwarel. Mae XXXX [enw tref] yn ‘neud pethau gwych yn gymunedol ond os ‘dach chi’n dod i fan hyn fel lleoedd fel XXX [enw tref], dydyn nhw’m isio gwybod. Does neb ... ‘dan ni di trio yma ond does neb efo diddordeb. Mae’r teimlad cymunedol wedi dirywio’n ofnadwy yn XXX a XXX [enwau

trefi].’ (CCC015)

Nid oedd llawer o drafodaeth yn y gweithdai/cyfweliadau am yr angen i weithgareddau presgripsiynu cymdeithasol fod ar gael yn y Gymraeg, efallai oherwydd bod hyn yn digwydd yn naturiol yn y gogledd beth bynnag (Gwynedd). Ond roedd rhai o’r de yn awgrymu bod y Mentrau Iaith yn gwneud gwaith da o gyflwyno gweithgareddau cyfrwng Gymraeg, ac er nad oeddent yn darparu ymyriadau presgripsiynu cymdeithasol, roeddent yn rhoi’r cyfle i unigolion gyfathrebu yn y Gymraeg mewn gweithgaredd grŵp.

Roedd rhai o’r siaradwyr Cymraeg wedi cymryd rhan mewn gweithgaredd presgripsiwn cymdeithasol (er efallai na chafodd ei alw’n bresgripsiwn cymdeithasol), ond nid pawb oedd yn ymwybodol ohono. Mae gweithgareddau presgripsiwn cymdeithasol yn galluogi pobl i ddysgu sgiliau newydd, ymestyn eu gallu, rhannu profiadau a gwybodaeth, a gwneud ffrindiau newydd (Kurpas et al. 2023).

Er nad oedd llawer o’r cyfranwyr wedi cael eu hatgyfeirio at wasanaeth a fyddai’n eu galluogi i dreulio rhagor o amser gydag eraill yn gymdeithasol, roedd rhai wedi cael eu cyfeirio at rywbeth gan rywun arall, ond nid gan ymarferydd presgripsiwn cymdeithasol neu gysylltydd cymunedol. Roedd un cyfrannwr wedi cael ei anfon at grŵp mewn campfa leol, ac roedd un arall wedi cael gwybod am wasanaeth cinio a phaned am ddim mewn capel amlenwad yn agos at lle yr oedd yn byw. Roedd y term ‘cysylltydd cymunedol’ yn anghyfarwydd i lawer o’r cyfranwyr ond nid oeddent yn ymwybodol o le i gael gafael ar ‘*Link Worker*’ chwaith. Er hynny, roedd y rhai a oedd yn byw neu’n gweithio yng ngogledd Cymru wedi clywed am y term Saesneg ‘Local Asset Coordinators’ sy’n gysylltiedig â meddygfeydd teulu mewn rhai siroedd yn y gogledd.

Yn y prosiect ymchwil hwn, dywedodd y cyfranwyr y byddent yn fodlon talu rhywfaint am weithgaredd presgripsiwn cymdeithasol. Roedd y prisiau yr oedd y cyfranwyr yn fodlon eu talu am sesiwn o weithgaredd yn amrywio o 50c i £5. Yn ychwanegol, roedd un cyfrannwr yn gadarn o’r farn na ddylid codi unrhyw dal am weithgareddau presgripsiynu cymdeithasol ar aelodau mwyaf bregus ein cymuned (e.e. yr henoed) gan na ddylai’r henoed ddefnyddio hynny fel rheswm dros beidio â chymryd rhan.

Bydd yr ymchwil hon yn helpu i lunio ymchwil yn y dyfodol ar bresgripsiwn cymdeithasol a fydd yn canolbwyntio ar ganfyddiadau’r ymarferwyr presgripsiwn cymdeithasol/gweithwyr cyswllt, yn ogystal â chael golwg ar werth cymdeithasol. Bydd yr ymchwil yn defnyddio methodoleg adenillion cymdeithasol ar fuddsoddiad (Social Return on Investment, SROI) (Social Value UK 2023). Er bod llawer o dystiolaeth cadarnhaol am werth presgripsiynu cymdeithasol o Loegr, yr Alban ac Ewrop, nid yw ei werth wedi cael ei fesur yng nghyd-destun siaradwyr Cymraeg yng Nghymru, lle y mae iaith y weithgaredd o bosibl o bwysigrwydd mawr i’r cyfranwyr.

Roedd buddion presgripsiwn cymdeithasol yn cynnwys y canlynol:

Adeiladu cymuned, bod yn actif o fewn y gymuned, bod yn actif yn gorfforol, cymdeithasu, defnyddio'r Gymraeg mewn gweithgareddau a gynhelir gan Mentrau Iaith Cymru (yn enwedig yn ne Cymru), gwella hen sgiliau, gwneud ffrindiau, helpu pobl eraill yn y gymuned a magu sgiliau newydd.

Roedd y rhwystrau i bresgripsiwn cymdeithasol yn cynnwys y canlynol:

Anhawster ymuno â grŵp oherwydd system drafnidiaeth wael, anhawster ymuno â grŵp yn ystod y nos yn enwedig yn y gaeaf pan fo'n dywyll yn gynnar, diffyg asedau cymunedol mewn ardaloedd sydd wedi cael eu taro gan ordwristiaeth, diffyg ymwybyddiaeth bod presgripsiwn cymdeithasol ar gael yng Nghymru, prinder asedau cymunedol drwy gyfrwng y Gymraeg yn unig, a phrinder asedau cymunedol mewn ardaloedd gwledig.

Casgliadau

Ar y cyfan, isel oedd ymwybyddiaeth y cyhoedd sy'n siarad Cymraeg am bresgripsiynu cymdeithasol. Oherwydd hyn, bydd newyddlen hawdd ei deall am ganfyddiadau'r gwaith ymchwil hon yn cynnwys poster a fydd yn rhoi gwybodaeth am sut i gysylltu â gwasanaethau presgripsiwn cymdeithasol mewn gwahanol ardaloedd yng Nghymru.

Cryfderau a chyfyngiadau

Un o gryfderau'r astudiaeth hon yw bod y canfyddiadau'n seiliedig ar brofiadau a chanfyddiadau uniongyrchol siaradwyr Cymraeg am bresgripsiynu cymdeithasol.

Un o brif chyfyngiadau'r ymchwil hon oedd bod nifer y sampl yn isel ac nid oedd cydbwysedd rhwng cyfranwyr o ogledd a de Cymru. Roedd mwyafrif y cyfranwyr o ogledd Cymru, er y bu'r strategaeth recriwtio yn un dros Gymru gyfan ($n=10$ o'r gogledd a $n=4$ o'r de). Er mwyn cael pobl o wahanol gefndiroedd ac o wahanol leoliadau, cafwyd strategaeth benodol i beidio â recriwtio o un grŵp demograffig arbennig, e.e. merched o sefydliad fel Merched y Wawr neu ddynion o glwb rygbi.

Roedd hefyd diffyg cydbwysedd o ran rhyw, gyda mwy o fenywod nag o ddynion wedi gwirfoddoli i ddweud eu barn ($n=10$ menyw a 4 dyn).

Cyfyngiad arall oedd diffyg safbwynt ymarferwyr presgripsiynu cymdeithasol neu weithwyr cyswllt. Er bod dau o'r ymatebwyr yn gweithio yn y maes iechyd/gwasanaethau cymdeithasol, ond nid oeddent yn gysylltwyr cymunedol eu hunain (o ran teitl gwaith), roeddent yn cyfeirio defnyddwyr gwasanaeth at weithgareddau cymdeithasol o fewn eu cymunedau.

Yn y dyfodol, byddwn yn ceisio gwneud gwaith ymchwil pellach er mwyn darganfod barn ymarferwyr presgripsiynu cymdeithasol am y berthynas rhwng y Gymraeg a phresgripsiynu cymdeithasol. Byddwn yn gofyn i ymarferwyr presgripsiynu cymdeithasol a gweithwyr

cyswllt am fuddion a heriau cyfeirio pobl at asedau cymunedol yng Nghymru.

Argymhellion

- Codi proffil presgripsiwn cymdeithasol yng Nghymru drwy ymchwil a chyflwyno gwybodaeth am ganlyniadau'r ymchwil.
- Codi ymwybyddiaeth fod pob math o weithgareddau presgripsiwn cymdeithasol ar gael yng Nghymru a bod gweithwyr cyswllt ynghlwm wrth nifer o feddygfeydd teulu, cynghorau sir, a mudiadau elusennol (e.e. Mantell Gwynedd) drwy Gymru gyfan a'i bod yn bosibl hunangyfeirio hefyd.
- Cynllunio ymchwil yn y dyfodol i bresgripsiwn cymdeithasol a fydd yn cynnwys asesiad o werth cymdeithasol drwy fethodoleg adenillion cymdeithasol ar fuddsoddiad (Social Return on Investment, a elwir yn aml yn ôl yr acronym Saesneg 'SROI') (Cooney a Lynch-Cerulo 2014, Social Value UK 2015).

Cyfeiriadau

- Boxford, S. (2019), 'What works in social prescribing?', *Integrated Health and Social Care Evidence Reviews*, Ionawr, 1–17. <<https://www.cordisbright.co.uk/admin/resources/08-hsc-evidence-reviews-social-prescribing.pdf>> [Cyrchwyd: 3 Mawrth 2026].
- Brandling, J., a House, W. (2009), 'Social prescribing in general practice: Adding meaning to medicine', *British Journal of General Practice*, 59 (563), 454–456. <<https://doi.org/10.3399/bjgp09X421085>>
- Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr (2018), 'Pum Ffordd at Les', <<https://bipbc.gig.cymru/cyngor-iechyd/5-ways-to-wellbeing/pum-ffordd-at-les/>> [Cyrchwyd: 22 Chwefror 2026].
- Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru (2015), *Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015*. <<https://www.futuregenerations.wales/cy/about-us/future-generations-act/>> [Cyrchwyd: 20 Medi 2022].
- Comisiynydd y Gymraeg/Welsh Language Commissioner (2022), *Amdanom ni: Amcanion strategol a'n gweledigaeth*, <<https://www.comisiynyddygyymraeg.cymru/amdanom-ni/amcanion-strategol-a-n-gweledigaeth>> [Cyrchwyd: 22 Mehefin 2022].
- Cooney, K., a Lynch-Cerullo, K. (2014), 'Measuring the Social Returns of Nonprofits and Social Enterprises: The Promise and Perils of the SROI', *Nonprofit Policy Forum*, 5 (2), 367–93. <<https://doi.org/10.1515/npf-2014-0017>>
- Darwin Holmes, A. G. (2020), 'Researcher Positionality - A Consideration of Its Influence and Place in Qualitative Research - A New Researcher Guide', *Shanlax International Journal of Education*, 8 (4), 1–10. <<https://doi.org/10.34293/education.v8i4.3232>>
- Filipponi, T., Lynch, M., a Wallace, C. (2024), *Social Return on Investment of The Body Hotel Moving Self-Compassion Programme Dance Movement for NHS Employees Well-Being*. <<https://pure.southwales.ac.uk/en/publications/dancemovement-for-employee-well-being-social-return-on-investment>> [Cyrchwyd: 27 Medi 2024].
- Hartfiel, N., Gladman, J., Harwood, R., ac Edwards, R. Tudor (2022), 'Social Return on Investment of Home Exercise and Community Referral for People with Early Dementia', *Gerontology and Geriatric Medicine*, 8, 233372142211068. <<https://doi.org/10.1177/23337214221106839>>
- Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru (2020), *Guidance on funding and grant bid costings for public involvement activities*, <https://healthandcareresearchwales.org/sites/default/files/2020-10/Expenses_and_payment_for_time_v6.0.pdf> [Cyrchwyd: 10 Mai 2025].
- Iechyd Cyhoeddus Cymru (2023), Ein datganiad llesiant 2023. <https://icc.gig.cymru/amdanom-ni/gweithio-gydan-gilydd-ar-gyfer-cymru-iachach/ein-datganiad-llesiant/?fbclid=IwAR1aaMF5M95OQeuf6RWL6DTIQmwWrmc2oAB3z2p3vHIMlfPT__5V3MOIgVI> [Cyrchwyd: 22 Chwefror 2026].
- Jones, C., Hartfiel, N., Brocklehurst, P., Lynch, M., ac Edwards, R. T. (2020), 'Social return on investment analysis of the health precinct community hub for chronic conditions', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17 (14), 1–11.

- <<https://doi.org/10.3390/ijerph17145249>>
- Kurpas, D., Mendive, J. M., Vidal-Alaball, J., Petrazzuoli, F., Morad, M., Kloppe, T., Herrman, W., Mrduljaš-đujić, N., a Kenkre, J. (2023), 'European Perspective on How Social Prescribing Can Facilitate Health and Social Integrated Care in the Community', *International Journal of Integrated Care*, 23 (2). <<https://doi.org/10.5334/ijic.7636>>
- Lawlor, E., Neitzert, E., a Nicholls, J. (2008), *The New Economics Foundation: Measuring Value: A Guide to Social Return on Investment (SROI)*, <<https://commdev.org/wp-content/uploads/2015/06/Measuring-Value-A-Guide-to-Social-Return-on-Investment.pdf>> [Cyrchwyd: 10 Mai 2025].
- Llywodraeth Cymru (2018), *Cymru iachach: cynllun hirdymor ar gyfer iechyd gofal cymdeithasol*, <<https://www.llyw.cymru/cymru-iachach-cynllun-hirdymor-ar-gyfer-iechyd-gofal-cymdeithasol>> [Cyrchwyd: 10 Mai 2025].
- Llywodraeth Cymru (2019), *Mwy na Geiriau: Cynllun Pum Mlynedd 2022–2027*, <<https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2022-07/mwy-na-geiriau-cynllun-gweithredu-2022-2027.pdf>> [Cyrchwyd: 10 Mai 2025].
- Llywodraeth Cymru (2023), *Fframwaith Cenedlaethol ar gyfer Presgripsiynu Cymdeithasol – Rhagfyr 2023*, <<https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2024-02/fframwaith-cenedlaethol-ar-gyfer-presgripsiynu-cymdeithasol.pdf>> [Cyrchwyd: 10 Mai 2025].
- Lumivero (2023), *NVivo (Version 14)*, <www.lumivero.co> [Cyrchwyd: 10 Mai 2025].
- Lynch, N. (2023), *SROI Analysis of Charity Shops*, <<https://www.charityretail.org.uk/wp-content/uploads/2023/10/The-Value-of-Giving-Back-The-Social-Return-of-Charity-Shops.pdf>> [Cyrchwyd: 10 Tachwedd 2023].
- Maier, F., Schober, C., Simsa, R., a Millner, R. (2015), 'SROI as a Method for Evaluation Research: Understanding Merits and Limitations', *Voluntas*, 26 (5), 1805–30. <<https://doi.org/10.1007/s11266-014-9490-x>>
- Makanjuola, A., Lynch, M., Hartfiel, N., Cuthbert, A., Wheeler, H. T., ac Edwards, R. T. (2022), 'Social return on investment of face-to-face versus online lifestyle coaching to improve mental wellbeing', *The Lancet*, 400, S59. <[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(22\)02269-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)02269-3)>
- Makanjuola, A., Lynch, M., Spencer, L. H., ac Edwards, R. T. (2023), 'Prospects and Aspirations for Workforce Training and Education in Social Prescribing', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20 (16), 6549. <<https://www.mdpi.com/1660-4601/20/16/6549>> [Cyrchwyd: 3 Mawrth 2026].
- Morton, L., Ferguson, M., a Baty, F. (2015), 'Improving wellbeing and self-efficacy by social prescription', *Public Health*, 129, 286–9. <<https://doi.org/10.1016/j.puhe.2014.12.011>>
- Mossabir, R., Morris, R., Kennedy, A., Blickem, C., a Rogers, A. (2015), 'A scoping review to understand the effectiveness of linking schemes from healthcare providers to community resources to improve the health and well-being of people with long-term conditions', *Health and Social Care in the Community*, 23 (5), 467–84. <<https://doi.org/10.1111/>>

- [hsc.12176](#)>
- Murphy, S. M., Edwards, R. T., Williams, N., Raisanen, L., Moore, G., Linck, P., Hounscome, N., Din, N. U., a Moore, L. (2012), 'An evaluation of the effectiveness and cost effectiveness of the National Exercise Referral Scheme in Wales, UK: a randomised controlled trial of a public health policy initiative, *Journal of Epidemiology & Community Health*, 66 (8), 745–53. <<https://doi.org/10.1136/jech-2011-200689>>
- Newstead, S., Wallace, C., Jenkins, B., Lavans, A., a Jesurasa, A. (2023a), *A Glossary of Terms for Social Prescribing in Wales*, <https://phw.nhs.wales/services-and-teams/primary-care-division/social-prescribing/glossary-of-terms/?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTAAR1KXFp9qSKINjcBnFFrkn7MiCkeF3UTKgItwdz4ZjEsD4KNRdft0UBd6ns_aem_AcVgRroIzgxHpi2Lvp3PSEgMIealJP0hM3EKhlLxYoUs0x7NB2vaqd_2waamPdY9c> [Cyrchwyd: 19 Chwefror 2025].
- Newstead, S., Wallace, C., Jenkins, B., Lavans, A., a Jesurasa, A. (2023b), *Rhestr Termau ar gyfer Presgripsiynu Cymdeithasol yng Nghymru*, <https://pure.southwales.ac.uk/ws/portalfiles/portal/25725192/A_GOT_for_SP_in_Wales_December_2023_Cy_Finall.df?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTAAR3xhB2SvsELFW6HHC28GkVNAcEYOTNwPXJnkxPmnGUGfkIZvx0THJXf7So_aem_AcVzTWLn_aWJPOZ9BeSBg9K2Lp-sZuMXZieCSUEfLMBU2pTqPHIEm0Soy> [Cyrchwyd: 19 Chwefror 2025].
- Nicholls, J., Lawlor, E., Neitzer, E., a Goodspeed, T. (2009), 'A guide to Social Return on Investment', *Development*, 3 (Ionawr), 55. <<https://doi.org/10.1108/17508610780000720>>
- Office of the Commissioner of Official Languages (2019), *Active Offer: A culture of respect, a culture of excellence*, <<https://www.clo-ocol.gc.ca/>> [Cyrchwyd: 22 Chwefror 2026].
- Pedersen, P. V., Hjelm, U., Høybye, M. T., a Rod, M. H. (2017), 'Can inequality be tamed through boundary work? A qualitative study of health promotion aimed at reducing health inequalities', *Social Science and Medicine*, 185, 1–8. <<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.05.025>>
- Pisavadia, K., ac Edwards, R. T. (2022a), *Prinder gweithlu gofal cymdeithasol yn y Deyrnas Unedig: pam mae buddsoddi nawr yn hanfodol i feithrin ein llesiant*, <<https://cheme.bangor.ac.uk/health-blog-5.php.cy>> [Cyrchwyd: 11 Tachwedd 2025].
- Pisavadia, K., ac Edwards, R. T. (2022b), *Social care workforce shortage in the UK: why investing now is essential for our well-becoming*, <<https://cheme.bangor.ac.uk/health-blog-5.php.en>> [Cyrchwyd: 11 Tachwedd 2025].
- Pisavadia, K., Makanjuola, A., Davies, J., Spencer, L. H., Hendry, A., ac Edwards, R. T. (2022), *The Well-becoming of all: Levelling Up and mitigating the Inverse Care Law*, <<https://cheme.bangor.ac.uk/health-blog-4.php.en>> [Cyrchwyd: 11 Tachwedd 2025].
- Social Value UK (2015), *SROI and HACT's Social Value Bank Linkages Paper*, <[SROI and HACT Social Value Bank.pdf](#)> [Cyrchwyd: 22 Chwefror 2026].
- Value UK (2023), *Principles of Social Value*, <<https://socialvalueuk.org/principles-of-social-value/>> [Cyrchwyd: 22 Chwefror 2026].
- Spencer, L. H., Lynch, M., a Makanjuola, A. (2022), 'Qualifications and training needs of

- social prescribing link workers: an explorative study', *The Lancet*, 400, S79. <[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(22\)02289-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)02289-9)>
- Spencer, L. H., Lynch, M., a Thomas, G. (2021), 'Developing a conversation about identifying community needs to embrace wellbeing through social prescribing interventions: a qualitative study', *The Lancet*, 398, S82. <[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)02625-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)02625-8)>
- Thomas, G., Lynch, M., a Spencer, L. H. (2021), 'A Systematic Review to Examine the Evidence in Developing Social Prescribing Interventions That Apply a Co-Productive, Co-Designed Approach to Improve Well-Being Outcomes in a Community Setting', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18 (3896). <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33917681/>> [Cyrchwyd: 10 Mai 2025].
- Wallace, C., Davies, M., Elliott, M., Llewellyn, M., Randall, H., Owens, J., Phillips, J., Teichner, L., Sullivan, S., Hannah, V., Jenkins, B., a Jesurasa, A. (2021), *Understanding social prescribing in Wales: A mixed methods study. A final report*, <<https://phw.nhs.wales/publications/publications1/understanding-social-prescribing-in-wales-a-mixed-methods-study-a-final-report/>> [Cyrchwyd: 11 Tachwedd 2025].
- Wallace, C., Elliott, M., Thomas, S., Davies-McIntosh, E., Beese, S., Roberts, G., Ruddle, N., Groves, K., Rees, S., a Pontin, D. (2020), 'Using consensus methods to develop a Social Prescribing Learning Needs Framework for practitioners in Wales', yn *Perspectives in Public Health* (London: SAGE Publications Ltd) <<https://doi.org/10.1177/1757913919897946>>
- Wallace, C., Stone, J., Beeckman, L., Davies, E., Davies, F., Evans, R., Griffiths, M., Kenkre, J., Llewellyn, M., Lynch, M., Pontin, D., Powell, D., Roberts, G., Rees, S., Smith, S., Thomas, S., Vinnicombe, S., a Wallace, S. (2018), *Final report on the all Wales social prescribing research network: Setting its research priorities for Wales*, <<https://pure.southwales.ac.uk/en/publications/final-report-on-the-all-wales-social-prescribing-research-network>> [Cyrchwyd: 11 Tachwedd 2025].
- Wallace, S., a Llewellyn, M. (2024), 'Meta' analysis: considerations when using Facebook within research and evaluation studies: a research note, *International Journal of Social Research Methodology*, 28 (1), 1–7. <<https://doi.org/10.1080/13645579.2023.2299478>>
- Wildman, J. M., Moffatt, S., Penn, L., O'Brien, N., Steer, M., a Hill, C. (2019), 'Link workers' perspectives on factors enabling and preventing client engagement with social prescribing', *Health & Social Care in the Community*, 27 (4), 991–8. <<https://doi.org/10.1111/hsc.12716>>

Datganiad awduron

LHS, SN a CW oedd yn gyfrifol am y syniad am y gwaith ymchwil hwn. Ysgrifennwyd yr adroddiad gan LHS, SN a CW. Cafodd yr adroddiad ei brawf-ddarllen gan Mrs Nia Rosser-Hughes (NRH), cynrychiolydd y cyhoedd ar y prosiect.

Datganiad moeseg

Cafodd y gwaith ymchwil ei gymeradwyo gan Bwyllgor Moeseg Y Gyfadran Gwyddorau Bywyd ac Addysg, Prifysgol De Cymru ar 25 Mawrth 2024.

Gwrthdrawiad buddiannau

Nid oes gwrthdrawiad buddiannau.

Diolchiadau

Mae'r awduron yn cydnabod cyfranogiad yr holl bobl sydd wedi cymryd rhan yn yr astudiaeth. Diolchwn i Catrin Stitfall-Evans o'r Coleg Cymraeg Cenedlaethol am ei chymorth gyda recriwtio. Rydym hefyd yn ddiolchgar i Mrs Nia Rosser-Hughes, ein cynrychiolydd o'r cyhoedd, am ei mewnbwn o safbwynt aelod o'r cyhoedd sydd â phrofiad proffesiynol a phersonol o'r sectorau iechyd a gofal cymdeithasol. Rydym hefyd yn ddiolchgar iawn am nawdd ariannol y Coleg Cymraeg Cenedlaethol (Grantiau Bach) ac am gefnogaeth rhwydwaith Ysgol Ymchwil Rhagnodi Cymdeithasol Cymru (WSSPR), Prifysgol De Cymru am amser Dr Llinos Haf Spencer a Dr Simon Newstead i gynnal y gwaith ymchwil hwn.

Datganiad cynnwys y cyhoedd

Mae ein diolch yn fawr i Mrs Nia Rosser-Hughes am ei chymorth wrth ddatblygu'r prosiect ac am brawf-ddarllen yr adroddiad cynderfynol.

Atodiadau

Rhestr o atodiadau

Atodiad 1 – Cwestiynau ar gyfer y gweithdai

Atodiad 2 – Codau ar gyfer codio'r data ansoddol

Atodiad 3 – Map o'r themâu ansoddol

Atodiad 1- Cwestiynau ar gyfer y gweithdai



Canfyddiadau Cymry Cymraeg – Presgripsiwn Cymdeithasol (CCCPC) (Perceptions of Welsh speakers about Social Prescribing)

Cwestiynau: Presgripsiwn Cymdeithasol

Rydym yma i gael gwybod am eich canfyddiadau a'ch profiadau o bresgripsiwn cymdeithasol yng Nghymru fel siaradwyr Cymraeg. Hynny yw, beth ydych chi'n ei ddeall am bresgripsiwn cymdeithasol (*social prescribing*).

Mewn eiliad byddaf yn esbonio ychydig am bresgripsiwn cymdeithasol, ond cyn i mi wneud hynny, pwy yma sydd wedi clywed y term 'presgripsiwn cymdeithasol'? Weithiau fe'i gelwir yn rhywbeth fel 'cysylltiad cymunedol', 'llywio cymunedol', 'cynlluniau cysylltu' neu atgyfeiriad yn y gymuned.

C1. Cyn i mi roi disgrifiad ichi, a allwch chi ddweud wrthyf, beth (os o gwbl) y mae prescripsiwn cymdeithasol yn ei olygu i chi?

NODYN I'R YMCHWILYDD *** Rhowch esboniad o swyddogaethau presgripsiwn cymdeithasol a SPP, gan amlygu'r gwahaniaeth rhwng cymryd rhan mewn gweithgareddau o'ch dewis eich hun a chael eich cyfeirio neu eich cyfeirio at weithgaredd.**

C2. A ydych erioed wedi cael eich cyfeirio at weithgaredd neu wasanaeth? E.e., os felly, rhestrwch y gweithgareddau/gwasanaethau yr ydych wedi cael eich atgyfeirio neu eich cyfeirio atynt, am ba mor hir y buoch yn bresennol ac a ydych yn dal i fynd ai peidio (e.e., clwb garddio, unwaith yr wythnos am ddau fis. Ddim yn mynd yno mwyach).

C3. Os nad ydych yn mynychu mwyach a allech chi ddweud pam?

C4. Oes/oedd rhaid i chi dalu unrhyw beth i fod yn rhan o'r gweithgareddau hyn?

C5. Pwy wnaeth eich cyfeirio at y gweithgareddau hyn? (E.e., meddyg teulu, therapydd galwedigaethol, 'gweithiwr cyswllt'/'cysylltydd cymunedol' neu deitl tebyg, rhywun sy'n gweithio i wasanaeth arall yr oeddech yn ymwneud ag ef – os felly, pa wasanaeth?)

NODYN I'R YMCHWILYDD *** Darparwch esboniad o sgwrs 'Beth sy'n bwysig' ***

C6. A gawsoch chi 'sgwrs beth sy'n bwysig' cyn iddyn nhw eich cyfeirio at weithgareddau cymdeithasol? Os felly, a allwch ddweud wrthyf am eich profiad o hyn (a oedd yn ddefnyddiol? Sut y gwnaeth i chi deimlo? Pa mor hir oedd y sgwrs?).

NODYN I'R YMCHWILYDD *** Egluro cydgynhyrchu a chynllun gweithredu.***

C7. Wnaethoch chi wneud cynllun gweithredu (*action plan*) gyda'r person wnaeth eich cyfeirio? Os felly, a oeddech chi'n teimlo bod y cynllun gweithredu wedi'i 'gynhyrchu ar y cyd' neu fod y sawl a wnaeth eich cyfeirio wedi trefnu'r cynllun heb eich help chi?

C8. Os gawsoch chi gynllun gweithredu, disgrifiwch eich profiad a'ch teimladau am hyn. (E.e., a oedd yn ddefnyddiol, a oedd yn gwneud i chi deimlo dan bwysau i fynd, a oedd yn anodd creu cynllun?).

C9. A ydych chi dal mewn cyswllt â'ch gweithiwr cyswllt lleol/ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol/cysylltydd cymunedol?

C10. Disgrifiwch eich profiadau cyffredinol a/neu eich canfyddiadau o bresgripsiynu cymdeithasol.

C11. Sut effeithiodd y gweithgaredd rhagnodi cymdeithasol ar eich iechyd meddwl neu gorfforol?

C12. Sut ydych chi'n meddwl y gellid gwella presgripsiynu cymdeithasol yn eich ardal chi?

C13. Yn eich barn chi, beth y gellir ei wella er mwyn i bobl fedru manteisio ar/dod i wybod am brescripsiwn cymdeithasol?)

C14. Hoffech chi ymgysylltu â phresgripsiwn cymdeithasol yn y dyfodol? Eglurwch eich ateb.

C15. Faint fydddech chi'n fodlon ei dalu i fynd i wasanaeth grŵp/gweithgaredd?

C16. Beth yw eich syniadau/profiadau o'r iaith/terminoleg a ddefnyddir mewn presgripsiynu cymdeithasol?

C17. Ydych chi wedi dod ar draws termau nad ydych chi'n eu deall?

C18. Beth yw'r prif dermau Cymraeg rydych chi wedi dod ar eu traws ym maes presgripsiynu cymdeithasol? A yw'r termau hyn yn adlewyrchu'n gywir yr hyn y maent yn ei ddisgrifio?

C19. Pe bai rhywbeth ar gael i egluro'r termau hyn a fyddech chi'n ei ddefnyddio?

C20. A ydych yn ymwybodol bod rhestr termau ar gael ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol? [doleni yma].

C21. Oes gennych chi sylwadau pellach am eich profiadau a'ch teimladau ynghylch presgripsiynu cymdeithasol?

Cwestiynau: Gweithgareddau eraill mewn grŵp

C1. Ydych chi'n cymryd rhan mewn grwpiau neu weithgareddau yr ydych wedi cael mynediad iddynt ar eich pen eich hun? Os felly, rhestrwch y grwpiau/gweithgareddau y buoch yn cymryd rhan ynddynt, am ba mor hir y buoch yn bresennol, a ydych yn dal i fynd iddynt a sut y gwnaethoch ddechrau mynd iddynt.

C2. Ydych chi'n cymdeithasu mewn tafarndai a/neu gaffis? Os felly, disgrifiwch.

C3. A ydych yn mynd i fan addoli yn rheolaidd (o leiaf unwaith bob dau fis)? Os felly, disgrifiwch, gan gynnwys pa mor aml ac a yw hyn yn bodloni eich anghenion cymdeithasol a lles ai peidio.

C4. Os nad ydych yn cymryd rhan mewn unrhyw grwpiau/gweithgareddau, a oes rheswm pam?

C5. Hoffech chi weld rhagor o grwpiau cymdeithasol yn eich ardal? Os felly, pa fath a pham?

C6. Beth yw eich barn am grwpiau/gweithgareddau a gwasanaethau yn eich ardal? (e.e., ydyn nhw wedi cael eu hanelu at bobl o oedran arbennig? Oes yna lawer o weithgareddau? Sut maen nhw'n cael eu hariannu?).

C7. Ydych chi'n gwirfoddoli? Os felly disgrifiwch ble, ac am ba hyd?

C8. Os nad ydych yn gwirfoddoli ar hyn o bryd, ble hoffech chi wirfoddoli a pham?.

Cwestiynau amdanoch chi yn y ffurflen ar-lein.

#	English		Cymraeg	Math o ymateb ar yr holiadur ar-lein
	Questions about you: What is your gender?	Female Male Other Note other:	Cwestiynau amdanoch chi: Beth yw eich rhyw?	Benywaidd Gwrywaidd Arall Noder arall:
	Demographic questions: Which county do you live in?	County:	Cwestiynau demograffig: Pa sir ydych yn byw ynddo?	Sir:
	Demographic questions: What is your postcode?	Postcode:	Cwestiynau demograffig: Beth yw eich cod post?	Cod post:
	Demographic questions: What is your age?	Age _____	Cwestiynau demograffig: Beth yw eich oed?	_____ Oed:
	Demographic questions: Are you in paid work (Are you paid for working?)	Yes, full time Yes, part time No Retired	Cwestiynau demograffig: Ydych chi mewn gwaith cyflogedig (Ydych chi yn cael eich talu am weithio?)	Ydw, yn llawn amser Ydw, yn rhan amser Nac ydw Wedi ymddeol
	If you work, what is your annual salary?	Below £10,000 Between £11,000 and £20,000 Between £21,000 and £30,000 Between £31,000 and £40,000 Between £41,000 and £50,000 Between £51,000 and £60,000 Between £61,000 and £70,000 £71,000 or over	Os ydych yn gweithio beth yw eich cyflog blyneddol?	O dan £10,000 Rhwng £11,000 a £20,000 Rhwng £21,000 a £30,000 Rhwng £31,000 a £40,000 Rhwng £41,000 a £50,000 Rhwng £51,000 a £60,000 Rhwng £61,000 a £70,000 £71,000 neu drosodd

Diolch yn fawr am eich amser i lenwi'r holiadur hwn.
Thank you for your time to complete this questionnaire

Byddwch yn derbyn taleb (*voucher*) gwerth £25 i'w wario ar Amazon oherwydd eich bod wedi cymryd rhan yn y gwaith ymchwil hwn. Rhwch eich cyfeiriad e-bost yma, a chewch god drwy e-bost i'w roi ar wefan Amazon pan fyddwch eisiau prynu eitem oddi arni. Ni fydd eich cyfeiriad e-bost yn cael ei ddefnyddio ar gyfer unrhyw farchnata gan Brifysgol De Cymru nag unrhyw reswm arall.

Cyfeiriad e-bost : _____

LHS, SN ac NRH
16/02/2024

NODYN ar y dudalen olaf:

Mae gweithgareddau Presgripsiwn Cymdeithasol ar gael ledled Cymru. Os hoffech chi wybod rhagor am beth sy'n mynd ymlaen yn eich ardal chi, trefnwch gyfarfod gyda'ch Cysylltydd Cymunedol drwy eich meddygfa leol neu cysylltwch yn uniongyrchol â'ch Cysylltydd Cymunedol lleol i drefnu sgwrs fer am beth sy'n bwysig i chi.

NOTE on last page:

Social Prescription activities are available across Wales. If you would like to know more about what is going on in your area, arrange a meeting with your local Link Worker through your local surgery or contact your local Link Worker directly to arrange a short chat about what matters to you.

Atodiad 2 – Codau ar gyfer codio'r data ansoddol

Codau ar gyfer codio gydag NVIVO (meddalwedd codio data ansoddol).

Cod 0 – Yr unigolyn/The individual

Rhif adnabod/Identification number

Rhyw/Gender

Oed/Age

Gogledd neu dde Cymru/North or south Wales

Cod 1 – Beth yw presgripsiynu/rhagnodi cymdeithasol?/What is social prescribing?

Cod 2 – Profiad personol o bresgripsiynu cymdeithasol/Experience of social prescribing.

Cod 3 – Defnydd o asedau cymunedol cyfredol/Use of current community assets.

Cod 4 – Defnydd posibl o bresgripsiynu cymdeithasol/Possible use of social prescribing.

Cod 5 – Parodrwydd i dalu am weithgareddau presgripsiynu cymdeithasol/Willingness to pay for social prescribing activities.

Atodiad 3 – Map o'r themâu ansoddol

