

CardiffMet

cawr

Centre for Health, Activity
and Wellbeing Research

MetCaerdydd

cyigll

Canolfan Ymchwil ar gyfer
Iechyd, Gweithgarwch a Lles

Ymddiriedolaeth Natur Sir Drefaldwyn - prosiect Sgiliau Gwyllt, Mannau Gwyllt: Fframwaith Cyflenwi ac Argymhellion ar gyfer Natur Rhaglenni Cymorth Lles(2023)

Paul Sellars (Cydymaith Ymchwil), Yr Athro Diane Crone, Dr Debbie Clayton, a Dr Jenny Mercer. Canolfan Ymchwil Iechyd, Gweithgarwch a Lles, Prifysgol Metropolitan Caerdydd | 2023



At ddibenion dyfynnu: Sellars, P., Crone, D., Clayton, D., & Mercer, J. (2023). Ymddiriedolaeth Natur Sir Drefaldwyn - prosiect Sgiliau Gwyllt, Mannau Gwyllt: Fframwaith Cyflenwi ac Argymhellion ar gyfer Rhaglenni Cefnogi Llesiant Seiliedig ar Natur (2023). Canolfan Ymchwil Iechyd, Gweithgarwch a Lles, Prifysgol Metropolitan Caerdydd.

TROSOLWG DOGFEN

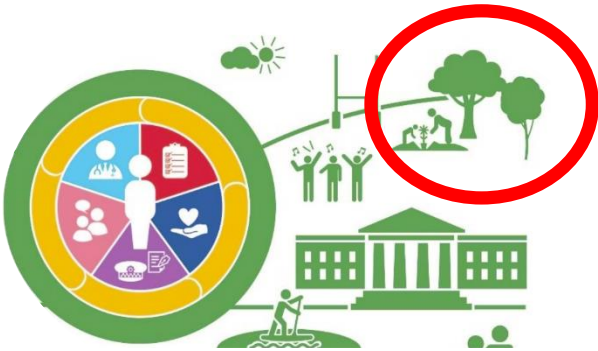
Mae'r ddogfen hon yn cyflwyno 'Fframwaith Cyflawni ac Argymhellion ar gyfer Rhaglenni Cefnogi Llesiant Seiliedig ar Natur' wedi'i lywio gan werthusiad dwy flynedd Sgiliau Gwyllt, Mannau Gwyllt a gynhaliwyd gan y Ganolfan Ymchwil Iechyd, Gweithgarwch a Lles (CAWR).

CYNNWYS

TROSOLWG O DDOGFEN	2
CYNNWYS	2
CEFNDIR	3
FFRAMWAITH CYFLWYNO AC ARGYMHELLION AR GYFER RHAGLENNI CEFNOGI LLES NATUR (2023)...	4
FFRAMWAITH CYFLAWNI AC ARGYMHELLION AR GYFER RHAGLENNI CYMORTH LLES SY'N SEILIEDIG AR NATUR (2023)	5
CASGLIAD	10

FFRAMWAITH CYFLWYNO AC ARGYMHELLION AR GYFER RHAGLENNI CEFNOGI LLES NATUR (2023)

Mae'r model rhagnodi cymdeithasol arfaethedig sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ar gyfer Cymru (Ffigur 1) yn darparu cyd-destun ar gyfer cymorth yn y gymuned ei natur. Mae'r 'lleoliad' lle mae WSWs yn rhan o'r model wedi'i amlygu gan gylch coch isod, o adran o Fodel Cymru Gyfan (gweler Ffigur 2).

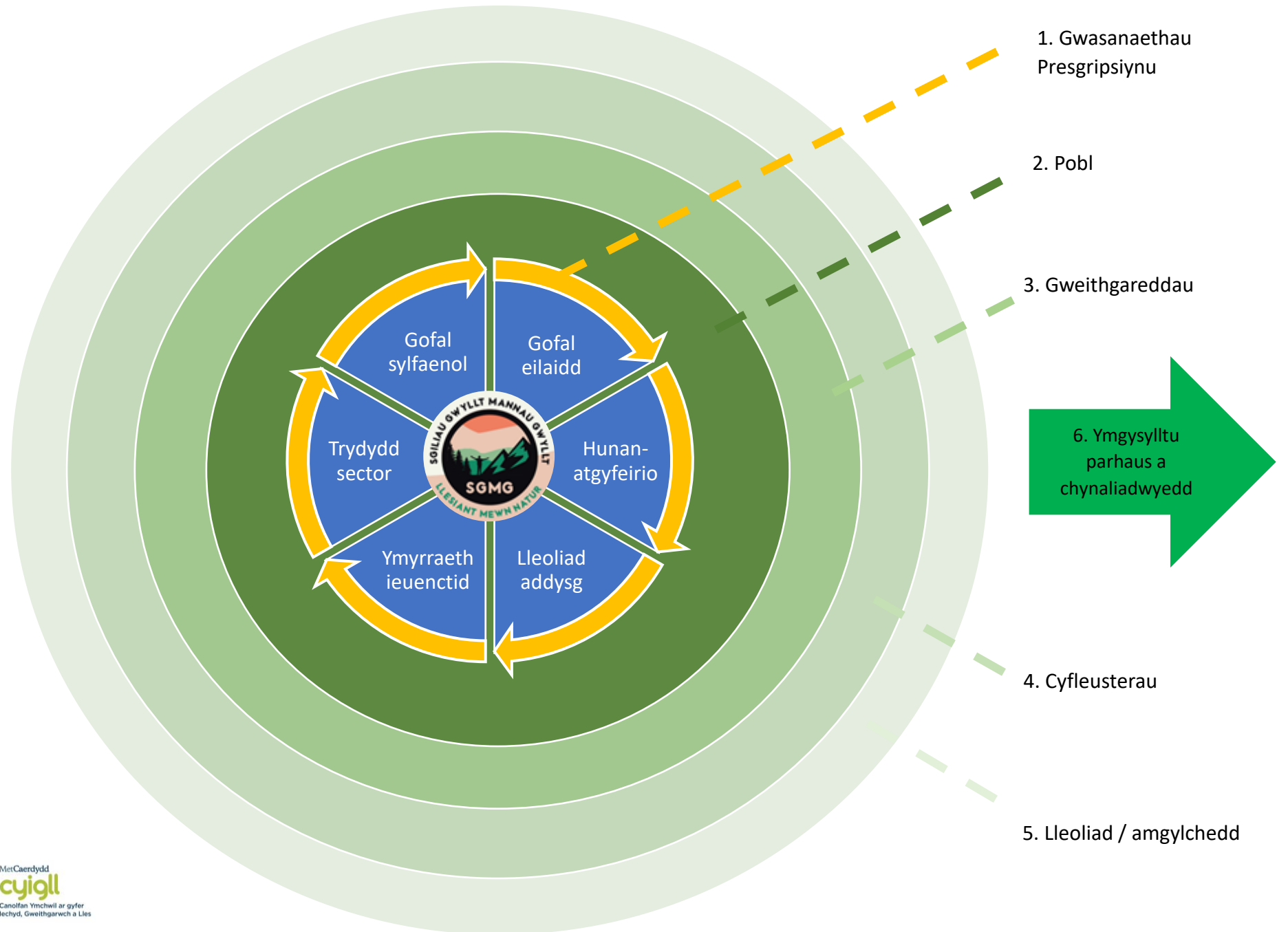


Ffigur 2: Cefnogaeth gymunedol ei natur, wedi'i addasu o'r model 'person-ganolog' arfaethedig o ragnodi cymdeithasol ar gyfer Cymru

Mae'r Fframwaith Cyflawni ac Argymhellion ar gyfer Rhaglenni Cefnogi Llesiant Seiliedig ar Natur (2023) (t. 5-9) yn cynnwys diagram a chwe thabl. Mae'r diagram yn adlewyrchu delwedd ganolog y model presgripsiynu cymdeithasol arfaethedig sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ar gyfer Cymru gyda chylchoedd ychwanegol wedi'u hychwanegu sy'n benodol i'r argymhellion ar gyfer cymorth cymunedol eu natur a nodwyd. Mae'r chwe thabl yn darparu'r argymhellion neu ganllawiau ysgrifenedig ar gyfer rhaglenni sy'n seiliedig ar natur ac yn ymwneud â phob un o'r agweddau a gwmpesir yn y diagram Fframwaith Cyflawni ac Argymhellion, sy'n cynnwys:

1. Gwasanaethau presgripsiynu cymdeithasol
2. Pobl (staff y rhaglen a rhwydwaith cymorth y rhai sy'n cymryd rhan mewn rhaglenni)
3. Gweithgareddau
4. Cyfleusterau
5. Lleoliad / amgylchedd
6. Ymgysylltu parhaus a chynaliadwyedd.

Fframwaith Cyflawni ac Argymhellion ar gyfer Rhaglenni Cefnogi Llesiant Seiliedig ar Natur (2023)



1. Gwasanaethau presgripsiynu cymdeithasol

#	Canllawiau
1.1	Dylid cynnwys rhaglenni seiliedig ar natur o fewn modelau rhagnodi cymdeithasol cynhwysol i gefnogi iechyd a lles cymunedol.
1.2	Mae angen mecanweithiau/ffrydiau ariannu hirdymor i alluogi cefnogaeth rhaglen gynaliadwy seiliedig ar natur ar gyfer iechyd a lles cymunedol.
1.3	Mae angen datblygu a chynnal strategaethau cyfathrebu effeithiol rhwng rhagnodwyr a darparwyr er mwyn sicrhau bod y gymuned yn ymgysylltu cymaint â phosibl.
1.4	Dylai fod gan raglenni wybodaeth am wasanaethau iechyd meddwl a lles i alluogi cyfranogwyr i gyfeirio atynt os oes angen.
1.5	Dylid cynnwys rôl(au) cymorth gweinyddol fel rhan o dîm y rhaglen.

2. Pobl(staff y rhaglen a rhwydwaith cymorth y rhai sy'n cymryd rhan mewn rhaglenni)

#	Canllawiau
2.1	Dylai fod gan ddarparwyr wybodaeth a phrofiad o natur a bywyd gwyllt. <i>Ee, Cyflogaeth flaenorol a/neu brofiad gwirfoddoli; cymwysterau.</i>
2.2	Dylai fod gan ddarparwyr wybodaeth am broblemau iechyd meddwl a'u hamlygiadau, a dylent ddeall y problemau hynny. <i>Ee, Hyfforddiant a/neu gyrsiau fel hyfforddiant Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl, atal hunanladdiad; cymwysterau.</i>
2.3	Dylai fod gan ddarparwyr wybodaeth ac ymwybyddiaeth a/neu brofiad o weithio gyda phobl sy'n byw gyda phroblemau iechyd meddwl gan gynnwys gwybodaeth am wasanaethau cymorth iechyd meddwl perthnasol.
2.4	Dylai rhaglenni fynd ati i annog recriwtio gan bobl sydd â phrofiad personol o broblemau iechyd meddwl ac o gefndiroedd amrywiol ar gyfer rolau rhaglen.
2.5	Dylid cadw manylion cyswllt rhwydweithiau cymorth ar gyfer yr holl gyfranogwyr.
2.6	Dylai cyflwynwyr gael hyfforddiant diogelwch perthnasol i'w cefnogi nhw a'r cyfranogwyr. <i>Ee, hyfforddiant cymorth cyntaf.</i>
2.7	Dylai cymorth fod ar gael i helpu darparwyr i reoli'r gofynion seicolegol cysylltiedig y gallent eu hwynebu wrth gefnogi pobl eraill i fyw gyda phroblemau iechyd meddwl. <i>Ee, cwnsela ar-lein; cymorth gan gymheiriaid wedi'i drefnu.</i>

3. Gweithgareddau

#	Canllawiau
3.1	Dylid defnyddio amgylcheddau naturiol drwy gydol y rhaglen i hyrwyddo'r manteision iechyd corfforol a meddyliol gorau posibl.
3.2	Dylai gweithgareddau fod yn ystyrlon a chynnwys ymdeimlad o berthyn i'r cyfranogwyr.
3.3	Dylid rhoi dewis i gyfranogwyr wrth gymryd rhan mewn gweithgareddau natur.
3.4	Cyn i weithgareddau ddechrau, dylid bod wedi cynnal asesiadau risg priodol a gofynnol i leihau unrhyw risg i'r unigolion dan sylw, a dylid cadw at gamau gweithredu dilynol o'r asesiadau hyn. Dylid ystyried asesiadau risg ar gyfer, ond heb fod yn gyfyngedig i: ddiogelwch tân, trefniadau teithio, defnyddio offer gwaith coed, chwilota am fwyd, diogelwch staff a chyfranogwyr, a chysylltiadau cyfathrebu gwasanaethau brys.
3.5	Rhaid i ddiogelwch pob unigolyn fod yn hollbwysig a rhaid iddo fod yn unol â phrotocolau iechyd a diogelwch, asesu risg a diogelu sefydledig.
3.6	Dylid cymryd cofrestr cyn ac ar ddiwedd y sesiwn i roi cyfrif am leoliad yr holl gyfranogwyr yn ystod eu hamser yn y sesiynau, ac i alluogi olrhain presenoldeb at ddibenion gwerthuso.
3.7	Dylid gwreiddio amser ar gyfer rhyngweithio cymdeithasol wrth gynllunio a chyflwyno rhaglenni.
3.8	Dylai gweithgareddau gael eu llywio gan fframweithiau sy'n seiliedig ar dystiolaeth i hybu iechyd corfforol, meddyliol a chymdeithasol. <i>Ee, Pum ffordd at les.</i>
3.9	Dylai gweithgareddau rhaglenni sy'n seiliedig ar natur gyd-fynd â'r agenda newid yn yr hinsawdd a pholisïau tebyg a dylent hyrwyddo ailddefnyddio ac ailgylchu adnoddau pan fo hynny'n bosibl. <i>Ee, Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru), 2015; Deddf yr Amgylchedd (Cymru), 2016.</i>

4. Cyfleusterau

#	Canllawiau
4.1	Dylid cefnogi mynediad i raglenni o natur i bawb gan gynnwys ystyriaeth a gwneud addasiadau i alluogi pobl ag anghenion gwahanol i gymryd rhan mewn rhaglenni.
4.2	Dylai toiledau hygyrch fod ar gael.
4.3	Er mwyn galluogi darpariaeth gweithgaredd natur trwy gydol y flwyddyn, dylid darparu manau sych a chynnes.

-
- 4.4 Dylai'r holl gyfleusterau a ddefnyddir ar raglenni fodloni gofynion adeiladu ac iechyd a diogelwch perthnasol a dylid eu cadw i safon lân.
-
- 4.5. Er mwyn hyrwyddo cynaliadwyedd, dylid adeiladu unrhyw gyfleusterau a ddatblygir gan ystyried y dyfodol a'u heffaith ar natur.
-
- 4.6 Nid yw teithio yn ôl ac ymlaen i raglenni sy'n seiliedig ar natur yn bosibl i bawb, felly dylai mynediad at gludiant fod ar gael lle bo modd.
Ee, darpariaeth bws mini; lwfans tacsï.
-

5. Lleoliad / amgylchedd

#	Canllawiau
5.1	Dylai rhaglenni sy'n ceisio hybu iechyd corfforol, meddyliol a chymdeithasol ymgorffori amgylcheddau naturiol pan/lle bo modd.
5.2	Dylai rhaglenni ystyried eu heffaith ar fywyd gwyllt a natur, a'r rhyngweithio ag ef ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol. Lle bo modd, hyrwyddo bioamrywiaeth ac alinio â'r agenda newid hinsawdd a pholisi cysylltiedig. <i>Ee, Nodau Datblygu Cynaliadwy'r Cenhedloedd Unedig – 13 Gweithredu Hinsawdd; Deddf yr Amgylchedd (Cymru) 2016: newid yn yr hinsawdd.</i>
5.3	Dylai lleoliadau fod yn ffisegol ddiogel ac alinio â chanllawiau cysylltiedig o adran 4. Cyfleusterau
5.4	Rhaid i sefydliadau sy'n arwain rhaglenni fod â pholisïau digonol a phriodol yn eu lle i gynnal diogelwch a gofal pawb sy'n ymwneud â rhaglenni. Ee, gwiriadau Diogelu a DBS yr holl staff
5.5	Dylid ystyried creu amgylchedd cymdeithasol-gynhwysol a seicolegol ddiogel i bawb sy'n ymwneud â'r rhaglen, ac i'r rhai sy'n cyflwyno'r rhaglenni.

6. Ymgysylltu parhaus a chynaliadwyedd

#	Canllawiau
6.1	Drwy gydol y rhaglen, dylai cyfranogwyr fod yn barod ar gyfer trosglwyddo allan o'r rhaglen a gyfeiriwyd, a'u cefnogi i wneud hynny, a'u cefnogi/hwyluso i ddarpariaeth briodol yn y gymuned.
6.2	Yn ogystal â chyfranogiad yn y rhaglen, dylid annog cyfranogwyr i gymryd rhan mewn ymgysylltiad annibynnol â gweithgareddau tebyg i ffwrdd o'r rhaglen a gyfeiriwyd lle bo modd.

-
- 6.3 Paratoi ar gyfer y posibilrwydd o bobl yn tynnu'n ôl ystod y rhaglen, a phryd/os bydd tynnu'n ôl, sicrhau bod y cyfranogwyr yn ymwybodol o'r cyfleoedd i ailymgysylltu â'r rhaglen, a'u bod yn cael y cyfleoedd hynny.
-
- 6.4 Os bernir bod hynny'n angenrheidiol ac ar gael, dylid ystyried ailgyfeirio ar gyfer ymgysylltu pellach â'r rhaglen, neu atgyfeirio at grwpiau dilynol os yw ar gael.
-

CASGLIAD

Mae'r Fframwaith Cyflawni ac Argymhellion ar gyfer Rhaglenni Cefnogi Llesiant Seiliedig ar Natur (2023) yn darparu canllawiau i bobl sy'n dylunio a darparu rhaglenni ym myd natur, gyda'r nod o wella lles corfforol, meddyliol a chymdeithasol. Mae'r fframwaith yn cyd-fynd â'r model rhagnodi cymdeithasol arfaethedig sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ar gyfer Cymru ac mae'n ymgorffori chwe agwedd: gwasanaethau rhagnodi cymdeithasol, pobl, gweithgareddau, cyfleusterau, lleoliad / amgylchedd, ac ymgysylltiad parhaus a chynaliadwyedd. Yn gyffredinol, darperir 36 o ganllawiau a dylid ystyried pob un ohonynt wrth ddylunio a darparu gweithgareddau sy'n seiliedig ar natur gyda'r nod o hybu iechyd a lles y rhai sy'n byw gyda phroblemau iechyd meddwl.

CardiffMet

cawr

Centre for Health, Activity
and Wellbeing Research

MetCaerdydd

cyigll

Canolfan Ymchwil ar gyfer
Iechyd, Gweithgarwch a Lles

Sellars, P., Crone, D., Clayton, D., & Mercer, J. (2023). Ymddiriedolaeth Natur Sir Drefaldwyn - prosiect Sgiliau Gwyllt, Mannau Gwyllt: Fframwaith Cyflenwi ac Argymhellion ar gyfer Rhaglenni Cefnogi Llesiant Seiliedig ar Natur (2023). Canolfan Ymchwil Iechyd, Gweithgarwch a Lles, Prifysgol Metropolitan Caerdydd.