**A blue text on a black background

Description automatically generated with low confidence**

**FY NGHYNLLUN LLESIANT**

**Tabl Cynnwys**

[Croeso i’ch Cynllun Llesiant! 3](#_Toc112232338)

[Ymagwedd Person Cyfan i Lesiant 4](https://adferiad-my.sharepoint.com/personal/chloe_harrison_adferiad_org/Documents/Documents/1.0%20Current%20Projects/Recovery%20Wheel%20&%20Treatment%20Plan/Versions%20Plan/Wellbeing%20Plan%20V3.docx#_Toc112232339)

[Focysu ar y Pethau Positif 4](https://adferiad-my.sharepoint.com/personal/chloe_harrison_adferiad_org/Documents/Documents/1.0%20Current%20Projects/Recovery%20Wheel%20&%20Treatment%20Plan/Versions%20Plan/Wellbeing%20Plan%20V3.docx#_Toc112232340)

[Gosod Nodau 5](#_Toc112232341)

[Beth yw’r broses ar gyfer cwblhau Fy Nghynllun Llesiant? 6](#_Toc112232342)

[Iechyd Meddwl a Llesiant 7](#_Toc112232343)

[Iechyd Corfforol 8](#_Toc112232344)

[Addysg, Hyfforddiant a Datblygiad Personol 9](#_Toc112232345)

[Tai a Llety 10](#_Toc112232346)

[Cyllid ac Arian 11](#_Toc112232347)

[Gwaith a Galwedigaeth 12](#_Toc112232348)

[Ymddygiad Caethiwus 13](#_Toc112232349)

[Perthynasau, Cyfrifoldebau Rhiantu/Gofalu, ac Eraill a Effeithir 14](#_Toc112232350)

[Llesiant Cymdeithasol, Diwylliannol ac Ysbrydol 15](#_Toc112232351)

[Hunan-Ofal a Grymuso 16](#_Toc112232352)

[Ble arall allai gael cymorth a chefnogaeth? 17](#_Toc112232353)

[Nodiadau 18](#_Toc112232354)

# Croeso i’ch Cynllun Llesiant!

Mae’r cynllun hwn ar gyfer pobl sy’n dymuno **cymryd rheolaeth yn ôl** dros eu bywydau a **mwyafu eu llesiant**. Am fod llesiant yn wahanol i bawb, mae’r cynllun hwn wedi ei ddylunio i fod yn addasadwy i’ch set o amgylchiadau personol chi. Yn dibynnu ar eich sefyllfa a’ch anghenion unigol, gallai gwella llesiant gynnwys pethau fel **dysgu sut i reoli eich hiechyd meddwl yn well, gwella amgylchedd eich cartref, cymorth gyda phroblemau ariannol, a dysgu sgiliau bywyd newydd.**

Bydd y Cynllun Llesiant hwn yn eich helpu i:

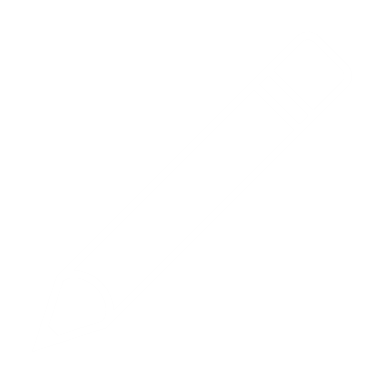
* Adnabod meysydd penodol o’ch bywyd yr hoffech eu gwella
* Gosod nodau cyraeddadwy tymor hir
* Adnabod camau bach er mwyn cyflawni eich nodau
* Datblygu cynllun gweithredu cam wrth gam, gan dracio eich cynnydd wrth symud ymlaen
* Darganfod ffynonellau eraill o gefnogaeth defnyddiol sydd ar gael i chi

Mae eich Cynllun Llesiant ar gyfer eich defnydd personol chi, a dim ond chi a’ch gweithiwr allweddol fydd yn ei weld. Ar ddiwedd eich sesiwn, rhowch eich cynllun i’ch gweithiwr cefnogol allweddol a byddant yn edrych ar ei ôl yn ddiogel i chi.

Mae’r tudalennau nesaf yn egluro ychydig am ein hymagwedd i wella llesiant a sut i ddechrau gosod nodau.

Cyn symud ymlaen, **gwiriwch eich bod wedi cwblhau’r tasgau a ganlyn, os gwelwch yn dda:**

* Rwyf wedi ysgrifennu fy enw ar y dudalen flaen



* Mae fy ngweithiwr cefnogol allweddol wedi ychwanegu enw’r gwasanaeth ar y dudalen flaen
* Rwyf wedi cwblhau copi o’r Olwyn Llesiant

A diagram of a person with text

Description automatically generated

# Ymagwedd Person Cyfan i Lesiant

Mae’r Cynllun Llesiant yn seiliedig ar **ymagwedd person cyfan** i lesiant wedi’i ysbrydoli gan yr ‘8 Maes Bywyd’ a amlinellir ym Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010. Credwn fod ymdeimlad cyffredinol person o lesiant yn cynnwys nifer o wahanol elfennau, yn cynnwys llesiant **meddyliol, corfforol, ariannol, a chymdeithasol** ymhlith eraill.

Mae’r ymagwedd person cyfan i lesiant yn ystyried bod pob elfen o’r un pwysigrwydd ac, yn hytrach na ffocysu ar un angen ar ei ben ei hun, mae’n galluogi unigolion i fynd i’r afael â **nifer o feysydd o angen** ar yr un pryd.

# 

# Ffocysu ar y Pethau Positif

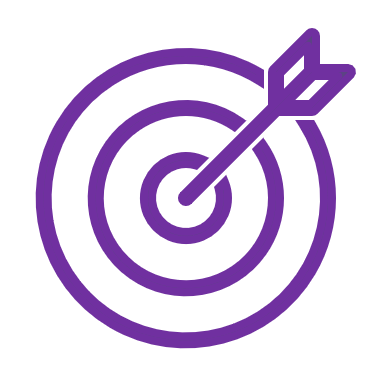
Weithiau, gall ein heriau deimlo mor fawr eu bod yn teimlo eu bod yn cymryd ein bywydau drosodd. Pan mae hyn yn digwydd, gall fod yn anodd adnabod y pethau positif yn ein bywydau.

Nid yn unig gall y Cynllun Llesiant helpu i adnabod ardaloedd ble gallech fod angen cefnogaeth, gall hefyd helpu i amlygu ardaloedd ble mae pethau’n mynd yn dda!

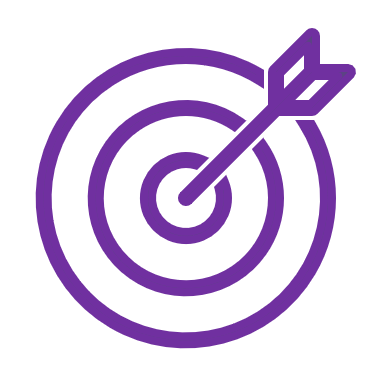
Mae ein hymagwedd i lesiant ynghylch gwneud **cynnydd positif** tuag at nodau, tra’n **amlygu sgiliau presennol** a **dathlu llwyddiannau** ar hyd y ffordd!

# Bullseye outlineGosod Nodau

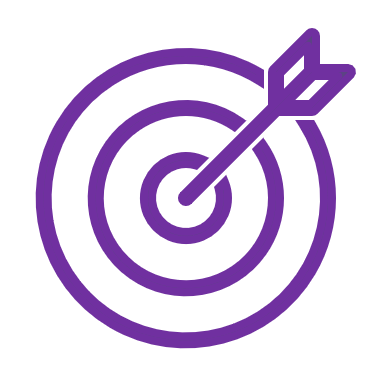
Bydd eich gweithiwr cefnogol allweddol yn gweithio gyda chi i helpu i adnabod eich nodau tymor hir a’r camau y gallwch eu cymryd i’w cyrraedd. Pan mae’n dod i osod nodau, gallai fod yn ddefnyddiol i ystyried defnyddio’r dechneg **SMART**. Gofynnwch i chi’ch hun:



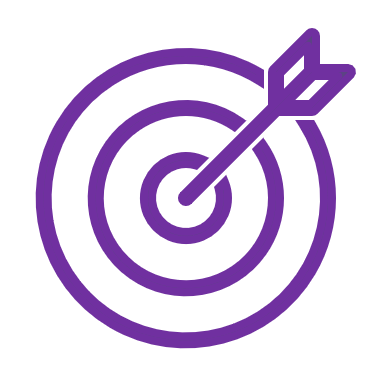
* ***Penodol (Specific )*** A yw’r nod yn glir ac a ellir ei egluro’n hawdd?



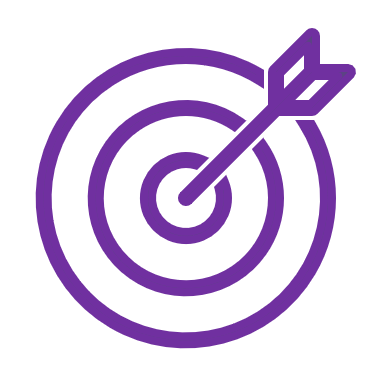
* ***Mesuradwy (Measurable)*** A fydd yn glir pan rydych wedi cyflawni’r nod?



* ***Cyraeddadwy (Achievable)*** A yw’r nod yn realistig a chyraeddadwy?



* ***Perthnasol (Relevant)*** A yw’r nod yn ddymunol a defnyddiol i chi?



* ***Cyfyngiad Amser (Time-bound)*** A oes cyfnod amser penodol clir ar gyfer y nod?

***Awgrym Da***

* Ceisiwch ysgrifennu pob un o’ch nodau fel **datganiad positif.** Ystyriwch y ddau esiampl isod:

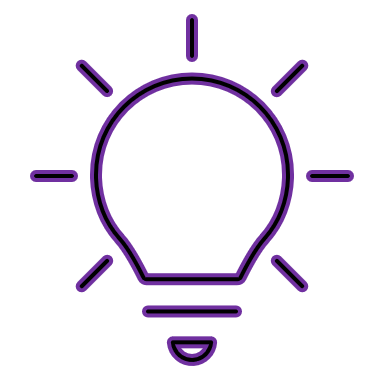
*🗸 “Rwyf eisiau pasio fy mhrawf gyrru*!” – mae hwn yn **ddeilliant positif** mae person eisiau ei **gyflawni**

*🗴 “Nid wyf eisiau methu fy mhrawf gyrru!”* – mae hwn yn **ddeilliant negyddol** mae person am ei **osgoi**

* Dengys ymchwil bod y ffordd rydym yn fframio ein nodau’n gallu cael effaith ar ein llesiant. Dengys un astudiaeth fod gan bobl oedd â nifer fwy o nodau wedi eu fframio’n bositif â hunan-barch uwch, yn fwy optimistaidd, ac â lefelau is o iselder na phobl oedd yn defnyddio nodau wedi’u fframio’n negyddol.

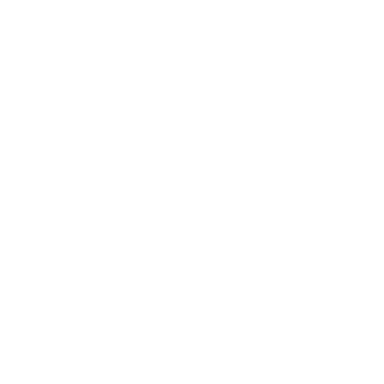
# Beth yw’r broses ar gyfer cwblhau Fy Nghynllun Llesiant?

# 



Wrth adnabod y camau bach tuag at eich nodau, gallai fod yn ddefnyddiol i ystyried pobl eraill a allai gynnig cyngor neu gefnogaeth i chi. Mae rhestr o ffynonellau ar gyfer yr meysydd allweddol bywyd ar dudalen 17.

### Iechyd Meddwl a Llesiant

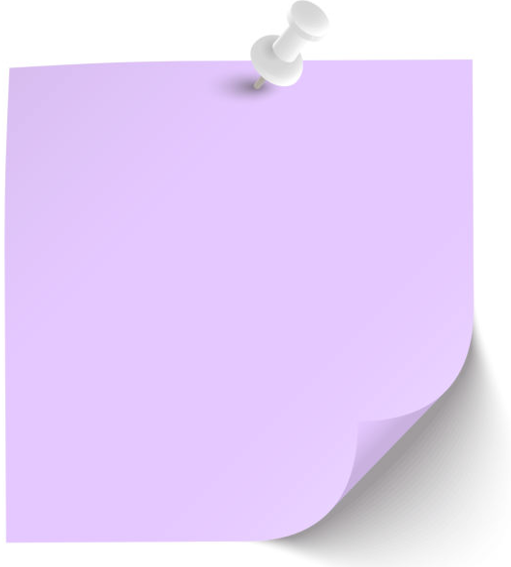


Camau byr

Cynnydd a wnaed

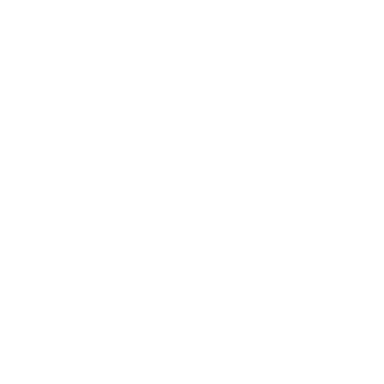
Dyddiad cyflawni

Dyddiad targed



**Fy Nod Tymor Hir**

### Iechyd Corfforol



Camau byr

Cynnydd a wnaed

Dyddiad cyflawni

Dyddiad targed

**Esiamplau**

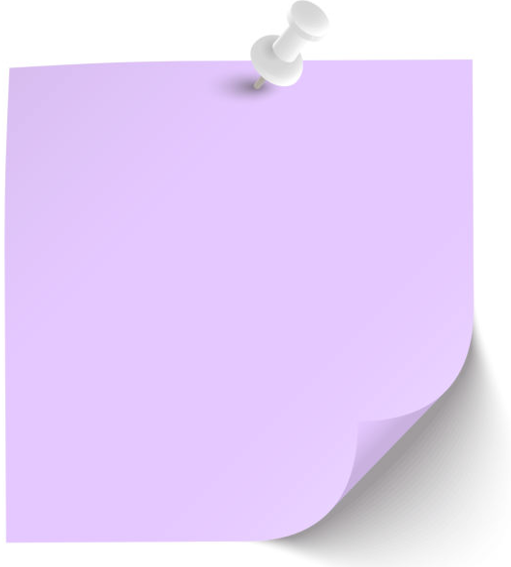
- Mynediad i wasanaethau gofal iechyd

- Help gydag anableddau corfforol

- Ymdopi gyda salwch cronig / gofal lliniarol

- Help gyda meddyginiaeth

- Gwella ansawdd bywyd sy’n gysylltiedig â iechyd



**Fy Nod Tymor Hir**

### Addysg, Hyfforddiant a Datblygiad Personol



Camau byr

Cynnydd a wnaed

Dyddiad cyflawni

Dyddiad targed

**Esiamplau**

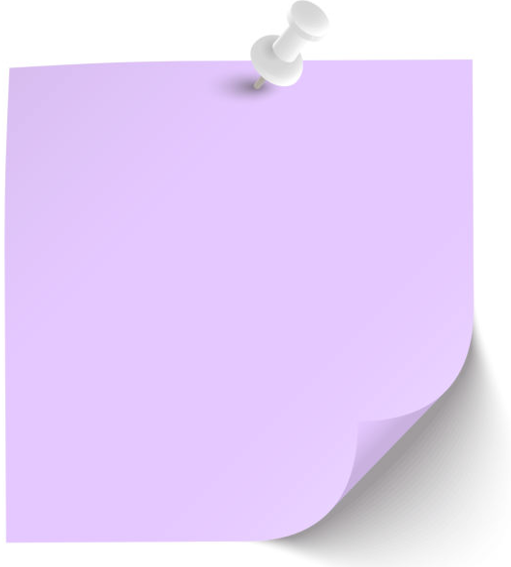
- Ennill cymwysterau

- Dychwelyd i addysg

- Cefnogaeth gyda dysgu o bell

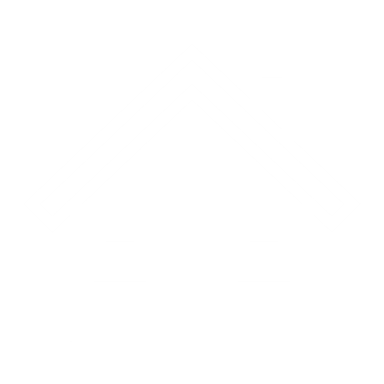
- Cyrsiau mynediad agored/dosbarthiadau dysgu oedolion

- Gwella sgiliau a hyfforddiant



**Fy Nod Tymor Hir**

### Tai a Llety



Camau byr

Cynnydd a wnaed

Dyddiad cyflawni

Dyddiad targed

**Esiamplau**

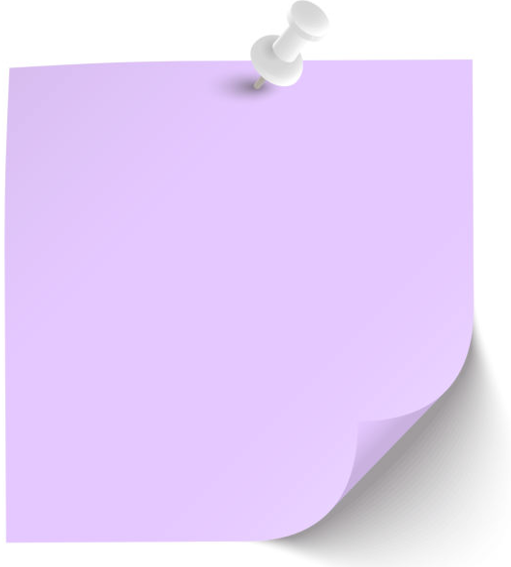
- Gwasanaethau cefnogaeth tai

- Help gyda byw’n annibynnol

- Gofal yn y cartref

- Diogelwch ac addasiadau tai

- Cymorth i’s digartref



**Fy Nod Tymor Hir**

### Cyllid ac Arian



**Esiamplau**

- Rheoli arian a dyledion

- Help gyda thalu biliau

- Mynediad i fudd-daliadau

- Ceisio am grantiau neu fenthyciadau myfyrwyr

- Rheoli anhwylderau meddyliol cyffredin

- Cael diagnosis iechyd meddwl

- Help i gael mynediad i therapïau seicolegol

- Mynediad i wasanaethau cwnsela

- Help gyda meddyginiaethau

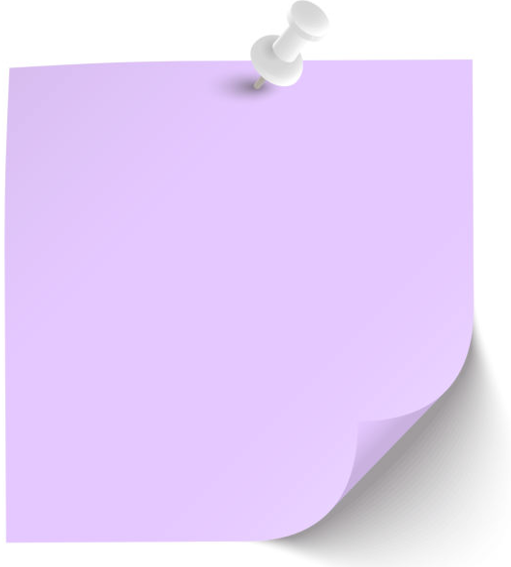
Camau byr

Cynnydd a wnaed

Dyddiad cyflawni

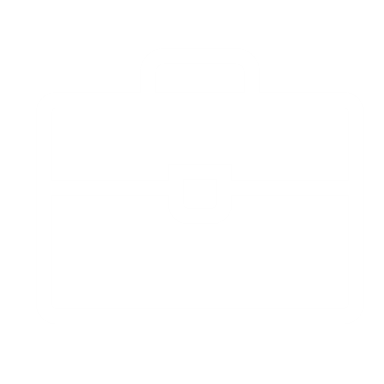
Dyddiad

targed



**Fy Nod Tymor Hir**

### Gwaith a Galwedigaeth



Camau byr

Cynnydd a wnaed

Dyddiad cyflawni

Dyddiad targed

**Esiamplau**

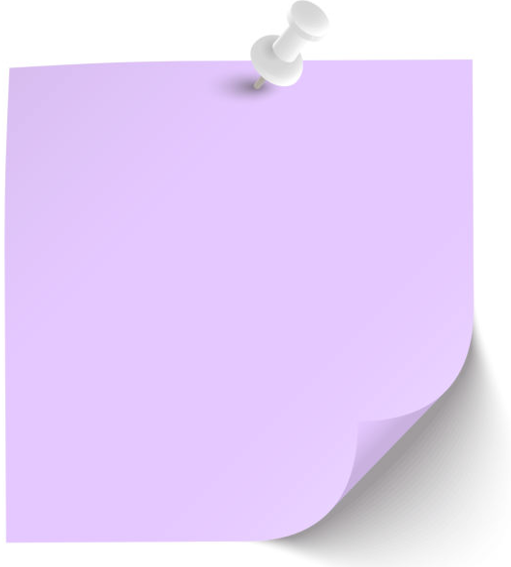
- Cyngor gyrfaoedd

- CV ac ysgrifennu cais

- Trefnu profiad gwaith

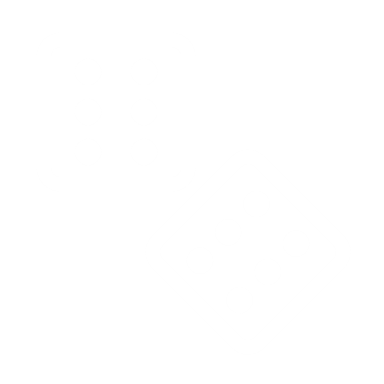
- Cyfleoedd gwirfoddoli

- Dod o hyd i waith wedi’r lluoedd arfog



**Fy Nod Tymor Hir**

### Ymddygiad Caethiwus



Camau byr

Cynnydd a wnaed

Dyddiad cyflawni

Dyddiad targed

**Esiamplau**

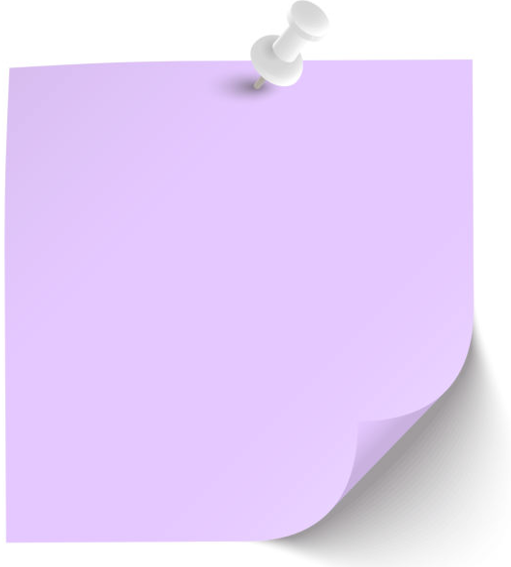
- Cymorth gyda chaethiwed i sylweddau

- Mynediad i wasanaethau adsefydlu a dadwenwyno

- Help gyda chaethiwed gamblo ac ymddygiadol

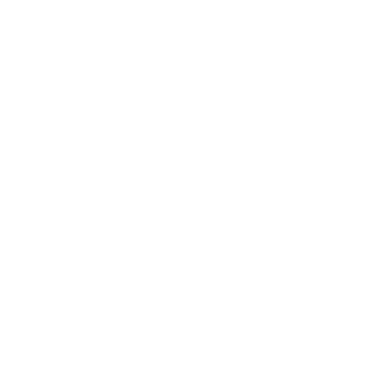
- Atal atgwympo ac aros ar y trywydd iawn

- Cymorth i gyn-droseddwyr



**Fy Nod Tymor Hir**

### Perthynasau, Cyfrifoldebau Rhiantu/Gofalu ac Eraill a Effeithir



Camau byr

Cynnydd a wnaed

Dyddiad cyflawni

Dyddiad targed

**Esiamplau**

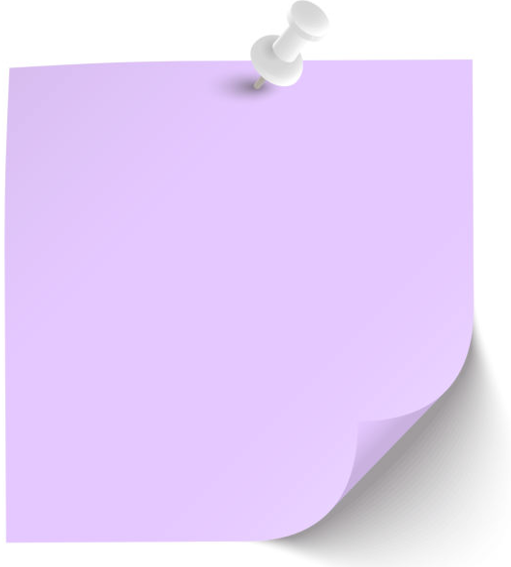
- Gofyn am asesiad gofalwr

- Gwasanaethau seibiant i ofalwyr di-dâl

- Mynediad i blant

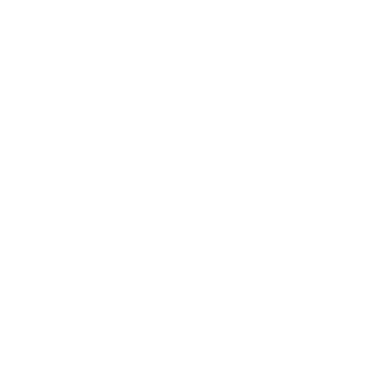
- Cwnsela perthynas

- Mynediad i ofal cyfreithiol



**Fy Nod Tymor Hir**

### Llesiant Cymdeithasol, Diwylliannol ac Ysbrydol



Camau byr

Cynnydd a wnaed

Dyddiad cyflawni

Dyddiad targed

**Esiamplau**

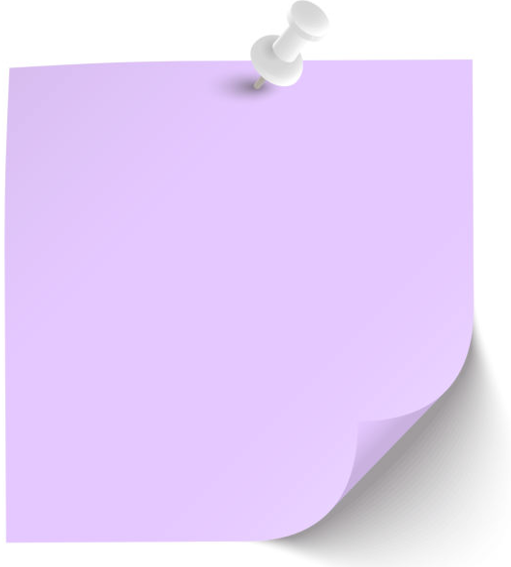
- Dod o hyd i weithgareddau a chlybiau lleol

- Adeiladau cysylltiadau a chyfeillgarwch

- Cyfranogiad cymunedol a gwirfoddoli

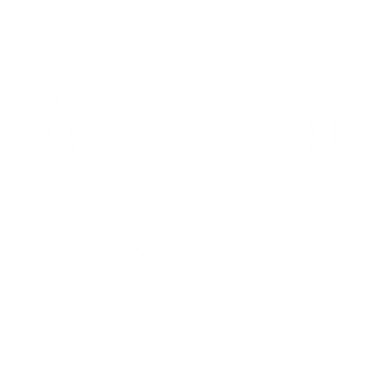
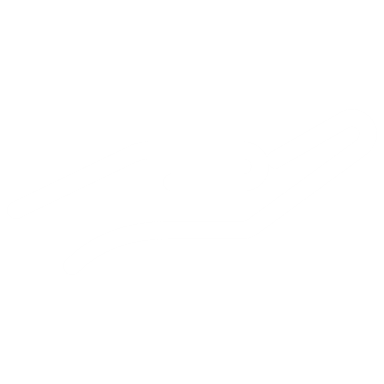
- Gweithgareddau crefyddol

- Hobïau, chwaraeon a phrosiectau creadigol



**Fy Nod Tymor Hir**

### Hunan-Ofal a Grymuso



Camau byr

Cynnydd a wnaed

Dyddiad cyflawni

Dyddiad targed

**Esiamplau**

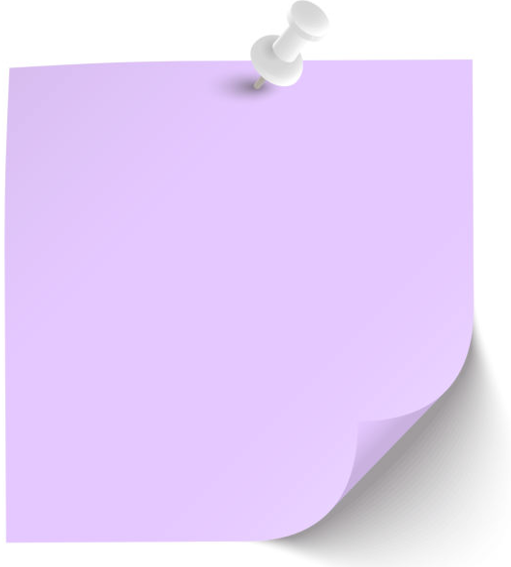
- Cyngor ar ddeiet, ymarfer corff, a chwsg

- Sgiliau bywyd sylfaenol (e.e. coginio, glanhau)

- Gadael cartref am y tro cyntaf

- Sgiliau ymlacio ac ymwybyddiaeth ofalgar

- Rhywioldeb a ‘dod allan’



**Fy Nod Tymor Hir**

# Ble arall allai gael cymorth a chefnogaeth?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **MAES BYWYD** | **CEFNOGAETH** | **MAES BYWYD** | **CEFNOGAETH** |
| ***Iechyd Meddwl a Llesiant*** | Seiciatrydd; Cwnselydd; Nyrs seiciatrig gymunedol; Seicotherapydd; Grŵp Hunan-gymorth | ***Gwaith a Galwedigaeth*** | Canolfan Waith: Biwro Gwirfoddoli; Cyflogwr; Cydweithwyr; Gwasanaeth arbenigol cefnogaeth gwaith |
| ***Iechyd Corfforol*** | Meddyg Teulu; Maethegydd; Seicotherapydd; Deintydd; Nyrs Practis; Gwasanaeth hyrwyddo iechyd | ***Ymddygiad Caethiwus*** | Meddyg teulu; Arbenigwyr caethiwed; Canolfannau dadwenwyno; Ar-lein; Gwasanaethau adsefydlu; Grŵp hunan-gymorth; Yr Heddlu; Gwasanaethau prawf |
| ***Addysg, Hyfforddiant a Datblygiad Personol*** | Awdurdod Addysg Lleol; Coleg lleol; Y Brifysgol Agored; Rhwydwaith Coleg Agored | ***Perthynasau a Chyfrifoldebau Rhiantu / Gofalu, ac Eraill a Effeithir*** | Gweithiwr cymdeithasol; Clwb Rhiant a Phlentyn; Gofalwr; Perthynasau; Ffrindiau; Athrawon; Timau cyfreithiol |
| ***Tai a Llety*** | Gofalwr; Swyddog tai; Cymdeithas Tai; Gweithiwr cymdeithasol; Landlord | ***Llesiant Cymdeithasol, Diwylliannol ac Ysbrydol*** | Ffrindiau; Teulu; Gofalwr; Cydweithwyr; Grŵp crefyddol |
| ***Cyllid ac Arian*** | Cynghorwr budd-daliadau; Citizens Advice Bureau; Cwnselydd dyled; Rheolwr banc | ***Hunan-Ofal a Grymuso*** | Meddyg Teulu; Ffrindiau; Teulu; Gofalwr; Cydweithwyr; Grŵp crefyddol |

# Nodiadau

**……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………**

**…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………**

**…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………**

**…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………**

**…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………**

**…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………**

**…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………**

**…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………**

**…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………**

**…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………**

**…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………**

**…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………**

**…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………**

**…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………**