

## Trosolwg

Mae'r safon hon yn nodi'r gofynion wrth weithio gydag unigolion i ddylunio opsiynau wedi'u personoli ar gyfer rheoli eu hiechyd a'u llesiant cymdeithasol eu hunain. Mae hyn yn cynnwys cefnogi unigolion i nodi newidiadau i'w bywydau a'u hamgylchedd a all hybu eu hiechyd a'u llesiant cymdeithasol, eu cefnogi i greu'r canlyniadau a ddymunir, gwneud newidiadau buddiol, ac adolygu effeithiolrwydd y newidiadau hyn.

## Meini prawf perfformiad

### *Rhaid i chi allu:*

1. cefnogi unigolion i fynegi'r hyn sy'n bwysig iddynt am eu hiechyd a'u llesiant cymdeithasol
2. gweithio mewn partneriaeth ag unigolion i nodi canlyniadau sy'n bwysig ar gyfer eu hiechyd a'u llesiant cymdeithasol
3. annog unigolion i nodi eu cryfderau wrth reoli eu hiechyd a'u llesiant cymdeithasol eu hunain
4. hybu annibyniaeth unigolion i archwilio agweddau ar eu bywyd a'u hamgylchedd sy'n effeithio ar eu hiechyd a'u lles cymdeithasol
5. nodi ffynonellau o wybodaeth a chymorth sy'n berthnasol i iechyd a llesiant cymdeithasol unigolion
6. sicrhau bod gwybodaeth a chymorth ar gael i unigolion
7. annog unigolion i nodi a rheoli risgiau i'w hiechyd a'u llesiant cymdeithasol
8. cefnogi unigolion i nodi pa agweddau mae nhw'n gallu newid
9. gweithio mewn partneriaeth ag unigolion i nodi a chytuno ar ffyrdd i reoli agweddau dydyn nhw ddim yn gallu newid
10. grymuso unigolion i nodi newidiadau yn eu bywyd a'u hamgylchedd a fyddai'n helpu i gyflawni eu canlyniadau
11. cefnogi unigolion i nodi dulliau o ymdopi â rheoleiddio emosiynol
12. cefnogi unigolion ac eraill i fynegi eu barn am risgiau sy'n gysylltiedig â'r opsiynau a ffefrir
13. gweithio mewn partneriaeth i ymgymryd ag asesiadau risg gydag unigolion i gefnogi cymryd risgiau cadarnhaol
14. gweithio mewn partneriaeth ag unigolion ac eraill i nodi ffyrdd o adeiladu ar eu cryfderau
15. cynllunio nodau tymor byr a thymor canolig, blaenoriaethau ac adnoddau ag unigolion ac eraill i gyflawni canlyniadau
16. nodi a chytuno ar rolau a chyfrifoldebau eich hun, unigolion ac eraill i hybu iechyd a llesiant cymdeithasol
17. cefnogi unigolion ac eraill i fonitro, gwerthuso a gwneud newidiadau i ganlyniadau
18. cwblhau'r cofnodion a'r adroddiadau sydd eu hangen i hybu iechyd a llesiant cymdeithasol unigolion
19. myfyrio ar sut y gwnaethoch chi gyflawni eich rolau a'ch chyfrifoldebau i hybu

iechyd a llesiant cymdeithasol unigolion

## Gwybodaeth a dealltwriaeth

### *Mae angen i chi wybod a deall:*

1. sut mae cael gafael ar wybodaeth am iechyd a llesiant cymdeithasol unigolion
2. y gydberthynas rhwng ffactorau economaidd-gymdeithasol a ffactorau personol ac iechyd a llesiant cymdeithasol
3. y ffactorau cymdeithasol a seicolegol sy'n gallu effeithio ar y gallu i hybu eu hiechyd a'u llesiant cymdeithasol eu hunain
4. y ffactorau a allai wella a lleihau cymhelliant unigolion i newid a hybu eu hiechyd a'u llesiant cymdeithasol eu hunain
5. sut mae creu manau diogel i unigolion chwilio eu meddyliau a'u teimladau
6. pwysigrwydd urddas, caredigrwydd a thosturi wrth ddatblygu iechyd a llesiant cymdeithasol
7. sut mae cefnogi rheoleiddio emosiynol wrth hybu iechyd a llesiant cymdeithasol
8. pwysigrwydd deall safbwynt unigryw a phrofiad o ran eich iechyd a'ch llesiant cymdeithasol eich hun
9. dylanwad niwrowahaniaeth ac anghenion ychwanegol ar iechyd a llesiant cymdeithasol unigolion
10. dylanwad diwylliant, cefndir ac ysbrydolrwydd ar iechyd a llesiant cymdeithasol
11. sut mae gweithio mewn partneriaeth ag unigolion i ddeall a hybu eu hiechyd a'u llesiant cymdeithasol eu hunain
12. ffyrdd o hybu cryfderau unigolion wrth reoli eu hiechyd a'u llesiant cymdeithasol eu hunain
13. sut mae defnyddio egwyddorion sy'n ystyriol o drawma i hybu iechyd a llesiant cymdeithasol unigolion
14. sut mae defnyddio dyfeisiau ac adnoddau digidol i gefnogi unigolion â'u hiechyd a'u llesiant cymdeithasol
15. rheoli newid mewn perthynas ag amodau, anghenion ac amgylchiadau unigolion
16. dulliau cynllunio a rhoi newidiadau ar waith gydag unigolion a'r effaith bosibl ar bobl eraill
17. rôl perthnasoedd o ran meithrin gwytnwch a chryfderau
18. yr ystod o wasanaethau a grwpiau cefnogi sydd ar gael i gefnogi iechyd a llesiant cymdeithasol unigolion a sut i gael gafael arnynt
19. ffyrdd o weithio mewn partneriaeth i gynllunio, monitro, adolygu a gwerthuso canlyniadau

20. sut mae sefydlu meini prawf clir sy'n gallu cael eu mesur i asesu cynnydd tuag at ganlyniadau
21. ffyrdd o atgyfnerthu cynnydd yn gadarnhaol tuag at ganlyniadau a mwy o hunanndibyniaeth
22. sut mae casglu tystiolaeth ac adborth i lywio canlyniadau gwerthusiadau
23. sut mae gweithio mewn partneriaeth ag eraill i hybu iechyd a llesiant cymdeithasol unigolion
24. y cofnodion a'r adroddiadau sydd eu hangen ar gyfer iechyd a llesiant cymdeithasol unigolion
25. damcaniaethau sy'n berthnasol i hybu iechyd a llesiant cymdeithasol unigolion
26. y gofynion cyfreithiol, y safonau ymarfer, y fframweithiau a'r canllawiau perthnasol ar gyfer hybu iechyd a llesiant cymdeithasol unigolion
27. gofynion y gweithle mewn perthynas â chydaddoldeb, amrywiaeth, cynhwysiant a hawliau wrth hybu iechyd a llesiant cymdeithasol unigolion
28. sut mae eich profiadau personol a'ch rhagfarn ddjarwybod yn gallu effeithio wrth hybu iechyd a llesiant cymdeithasol unigolion, a sut i fynd i'r afael â hyn
29. rôl goruchwyliaeth, ymarfer myfyriol, a dysgu a datblygu wrth hybu iechyd a llesiant cymdeithasol unigolion

## Geirfa

Mae'r eirfa ar gyfer y Safon Alwedigaethol Genedlaethol hon ar gael ar wefan Sgiliau Gofal a Datblygu.

<b>Datblygwyd gan</b>	Skills for Care & Development
<b>Fersiwn rhif</b>	1
<b>Dyddiad cymeradwyo</b>	31 Ion 2026
<b>Dyddiad Adolygu Dangosol</b>	31 Ion 2031
<b>Dilysrwydd</b>	Ar hyn o bryd
<b>Statws</b>	Gwreiddiol
<b>Sefydliad cychwynnol</b>	Skills for Care and Development
<b>RCU gwreiddiol</b>	HSCCLD311
<b>Galwedigaethau perthnasol</b>	Gofal Cymdeithasol a Gofal Plant
<b>Cyfres/Set</b>	Iechyd a Gofal Cymdeithasol a Gofal Plant, Dysgu a Datblygu
<b>Geiriau Allweddol</b>	Ilesiant cymdeithasol, Iechyd a Gofal Cymdeithasol a Gofal Plant, Dysgu a Datblygu