



GIG
CYMRU
NHS
WALES

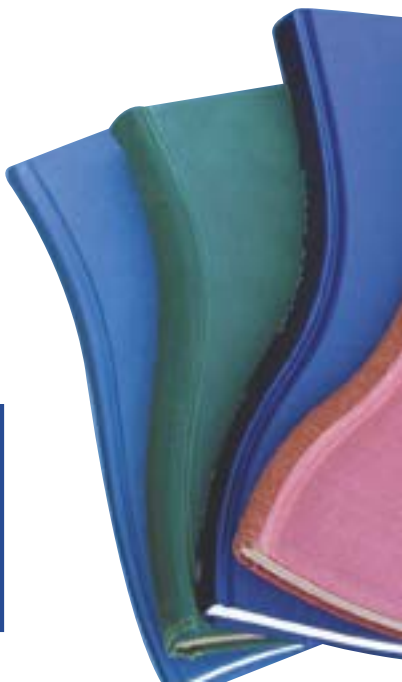


Llywodraeth Cymru
Welsh Government

www.cymru.gov.uk

PRESGRIPSIWN LLYFRAU CYMRU

Taflen Wybodaeth i'r Cyhoedd



ESF



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Ewrop & Chymru: Buddsoddi yn eich dyfodol
Cronfa Gymdeithasol Ewrop

Europe & Wales: Investing in your future
European Social Fund

Nod Presgripsiwn Llyfrau Cymru yw helpu pobl sydd â phroblemau seicolegol mân i gymedrol i ddefnyddio llyfrau hunangymorth o safon uchel sydd wedi'u dewis yn arbennig gan seicolegwyr a chwyselwyr sy'n gweithio yng Nghymru.

Mae'r cynllun hynod lwyddiannus hwn yn golygu bod meddyg teulu, neu weithiwr proffesiynol arall yn rhoi 'presgripsiwn' am lyfr therapi y gellir ei gyfnewid am y llyfr yn unrhyw lyfrgell gangen ledled Cymru. Mae'r cynllun yn cynnwys llyfrau ar lawer o'r problemau seicolegol cyffredin y mae pobl yn eu cael, gan gynnwys iselder, straen, anhwylderau bwyta, problemau obsesiynol-gymhellol, panig, gwylltineb a diffyg hunan-barch. Mae llyfrau hefyd ar gyfer pobl sy'n cael problemau difrifol gyda'u cof, ynghyd â'u teuluoedd.

Mae llawer o bobl yn teimlo dan straen, yn bryderus neu'n isel ac mae arnynt angen cymorth i reoli eu teimladau a'u gweithredoedd. Gallai'r problemau emosiynol a ddioddefir ganddynt fod yn peryglu eu swyddi a'u perthynas â phobl eraill. Serch hynny, rydym yn gwybod erbyn hyn fod gwaith a chyflogaeth gefnogol hyblyg, mewn gwirionedd yn llesol i iechyd ac yn cyflymu'r broses wella. Cafodd y gwasanaeth PLC ei ariannu'n rhannol gan y prosiect Lles drwy Waith.

Mae'r prosiect Lles drwy Waith yn cefnogi unigolion yn ardal Abertawe, Castell-nedd Port Talbot a Phen-y-bont ar Ogwr a chanddynt gyflyrau iechyd sy'n cyfyngu ar eu gallu i weithio – megis problemau iechyd meddwl – i barhau yn eu swyddi. Mae Lles drwy Waith wedi ymgorffori PLC yn rhan o'i raglen gymorth.

Gwelwyd lawer tro bod y llyfrau hunangymorth gorau yn gallu helpu pobl i ddelio â phroblemau emosiynol. Ar gyfer y cynllun hwn lluniwyd rhestr o'r llyfrau gorau oll, er mwyn eu rhoi mewn man cyfleus ar gyfer pobl a allai gael budd o'r wybodaeth, y canllawiau a'r awgrymiadau sydd ynddynt.

Mae llawer o'r llyfrau mwyaf effeithiol yn cynnig fersiynau hunangymorth o'r math o therapi y byddai gweithiwr proffesiynol yn ei roi. Mewn llawer o achosion maent yn cynnig rhaglenni triniaeth cam-wrth-gam cyflawn, gydag ymarferion, hunanasesiadau, taflenni dyddiadur ac yn y blaen, i'w cwblhau gan y darlennydd.

Os cewch bresgripsiwn llyfr bydd yn dangos am faint o amser y gellir benthycar llyfr o'r llyfrgell. Os oes arnoch angen y llyfr ar ôl yr amser hwnnw, efallai y bydd modd i chi adnewyddu'r benthyciad (holwch y llyfrgell am hyn). Hefyd, mae rhai pobl yn gweld llyfr mor ddefnyddiol nes eu bod eisiau eu copi eu hunain. Dylai'r holl lyfrau a argymhellir fod ar gael mewn siop lyfrau dda, neu drwy gwmni sy'n gwerthu ar y we. Os ydych yn prynu'ch copi eich hun, dychwelwch gopi'r llyfrgell cyn gynted â phosibl, os gwelwch yn dda.

Mae llyfrau Presgripsiwn Llyfrau Cymru wedi'u hargymell gan bobl sydd wedi'u defnyddio o'r blaen ac sydd wedi gweld eu bod o gymorth iddynt. Fel gyda dulliau 'hunangymorth' eraill, bydd angen peth ymdrech ar eich rhan chi. Efallai y byddwch eisiau neilltuo amser arbennig yn rheolaidd i ddarllen y llyfr a dilyn unrhyw gyngor neu gyfarwyddiadau sydd ynddo.

Gofynnir i chi drin y llyfr yn yr un modd ag unrhyw lyfr llyfrgell arall a pheidio â'i farcio nac ysgrifennu arno.

Os yw'r llyfr yn cynnwys 'ymarferion' neu holiaduron, gwnewch eich copi eich hun o'r deunydd a defnyddio hwnnw ar gyfer eich gwaith.

Os hoffech fwy o gymorth ac os ydych yn byw neu'n gweithio yn Abertawe, Castell-nedd Port Talbot a Phen-y-bont ar Ogwr, mae llinell gymorth gyfrinachol ar gael i chi, a ddarperir gan dîm o gynghorwyr arbenigol.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i:

www.wellbeingthroughwork.org a
www.nliah.wales.nhs.uk

neu ffoniwch 0845 601 7556.

Rhai cwestiynau a all fod gennych

A oes rhaid i mi fod yn aelod o'r llyfrgell i ddefnyddio'r gwasanaeth hwn?

Nac oes, does dim rhaid i chi eisoes fod yn aelod o'r llyfrgell. Os nad ydych yn aelod efallai y gofynnir i chi lofnodi ffurflen aelodaeth pan ewch â'ch presgripsiwn llyfr i'r llyfrgell. Efallai y byddwch eisiau defnyddio hon i fenthyca llyfrau eraill sydd ddim ar bresgripsiwn.

Beth os na fydd y llyfr ar gael?

Mae gan bob llyfrgell gangen o leiaf un copi o'r llyfrau ar gynllun Presgripsiwn Llyfrau



Cymru. Os yw'r holl gopïau wedi'u benthycu i ddarllenwyr eraill, bydd y gangen yn cael copi i chi o gangen arall.

A yw llyfrau wir yn gallu helpu?

Ydyn, mae tystiolaeth dda iawn bod llyfrau'n gallu helpu pobl sydd â phroblemau emosiynol. Mae'r llyfrau ar y rhestr presgripsiynau wedi'u dewis yn arbennig am eu safon uchel. Wrth gwrs, ni chaiff pawb ei helpu yn y ffordd hon. Mae'r effeithiolrwydd yn dibynnu ar faint o ymdrech y mae'r darlennydd yn ei gwneud wrth ddilyn y canllawiau a roddir yn y llyfr.

A yw'r gwasanaeth yn gyfrinachol?

Ar ôl i chi gael Presgripsiwn Llyfrau Cymru gallwch fynd ag ef i'r llyfrgell neu gael rhywun arall i fynd ag ef drosoch. Pobl broffesiynol yw staff y llyfrgell a byddant yn eich trin â pharch. Mae hyn yn golygu na fyddant yn datgelu unrhyw wybodaeth am bwy sy'n benthycu llyfr na beth yw pwnc y llyfr. Ystyriwch staff y llyfrgell fel y byddech yn ystyried eich fferyllydd lleol - fel rhywun sy'n gallu rhoi'r hyn sydd ar y presgripsiwn gyda gwybodaeth arbenigol broffesiynol a chan weithredu'n foesegol.

Beth os nad yw'r llyfr yn helpu?

Rydym yn gwybod bod y llyfrau ar y rhestr yn aml yn ddefnyddiol, ond ni fyddant yn effeithiol i bawb. Os ydych wir wedi ymdrechu'n galed i ddefnyddio'r llyfr, ond yn parhau i gael anhawster neu drafferth, yna bydd angen i chi fynd yn ôl at eich meddyg teulu (neu gysylltu eto â'r gweithiwr proffesiynol a roddodd y presgripsiwn am y llyfr) fel y gallwch gael rhagor o gyngor.

Sylwadau Darllenwyr

Dyma rai sylwadau a wnaed gan bobl sydd wedi defnyddio llyfrau penodol yn y cynllun Presgripsiwn Llyfrau Cymru.

“Roedd e’n ddefnyddiol iawn. Alla i mo’i argymell ddigon!”

“Llyfr hunangymorth ardderchog ... rydw i wedi cael diagnosis o iselder ysbryd ac argymhellwyd y llyfr hwn gan fy meddyg teulu.”

“Ar ôl gweithio trwy’r ymarferion yn y llyfr hwn rwy’n teimlo bod gen i well rheolaeth ar fy nheimpladau, ac y galla i ymdopi’n well pan fydd gen i deimpladau cryfion.”

“Roedd y llyfr hwn yn amhrisiadwy i mi wrth wella.”

“Mae’r llyfr hwn wir wedi fy helpu i ddysgu sut i newid y meddyliau hynny a dod yn berson mwy positif.”

Erbyn hyn mae gwefannau rhyngweithiol hunangymorth ar gael a gallwch ymweld â’r rheini hefyd am ddim yn eich llyfrgell leol.

Efallai yr hoffech roi cynnig ar rai o’r rhain:-

www.livinglifetothefull.com

www.moodgym.anu.edu.au

www.bluepages.anu.edu.au

www.ecouch.anu.edu.au

www.glasgowsteps.com