****

**Adran 3: Llesiant a Iechyd (Oedolion)**

**3.1 Llesiant**

**Beth mae llesiant yn meddwl yng nghyd-destun iechyd a gofal cymdeithasol**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3.1a Deilliannau dysgu gwybodaeth graidd** | **Tystiolaeth defnyddiwyd** | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod** |
| Beth yw ystyr y term ‘llesiant’ a pham fod hyn yn bwysig |  |  |  |
| Ffactorau sy’n effeithio ar lesiant **unigolion** a **gofalwyr** |  |  |  |
| Pwysigrwydd teuluoedd, ffrindiau a rhwydweithiau cymunedol ar lesiant unigolion a gofalwyr |  |  |  |
| Ffyrdd o weithio sy’n hybu llesiant |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3.1b Deilliannau dysgu ychwanegol fframwaith sefydlu iechyd a gofal cymdeithasol i Gymru (fframwaith sefydlu):**  **Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy’n** | **Tystiolaeth defnyddiwyd** | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod** |
| Adnabod pwysigrwydd teuluoedd, ffrindiau a rhwydweithiau cymunedol ac yn gweithio mewn ffyrdd sy’n cefnogi a datblygu y perthnasau yma |  |  |  |
| Adnabod beth sy’n bwysig i unigolion |  |  |  |

**3.2a Ffactorau sy’n effeithio ar lesiant a iechyd**

**Ffactorau sy’n effeithio ar lesiant a iechyd unigolion**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3.2a Deilliannau dysgu gwybodaeth graidd:** | **Tystiolaeth defnyddiwyd** | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod** |
| Datblygiad dynol a’r ffactorau sy’n gallu effeithio arno |  |  |  |
| Y **ffactorau amrywiol sy’n gallu effeithio ar iechyd, llesiant a datblygiad unigolion** a’r effaith a allai hyn ei chael arnyn nhw |  |  |  |
| Y gwahaniaeth rhwng modelau anabledd meddygol a chymdeithasol |  |  |  |
| Beth yw ystyr iechyd corfforol da a iechyd meddwl da a sut mae rhain yn rhyngddybynol |  |  |  |
| Effaith anweithgarwch estynedig ar lesiant corfforol a meddyliol |  |  |  |
| Manteision cymdeithasol, meddyliol a chorfforol wrth gymryd rhan mewn gweithgareddau a phrofiadau |  |  |  |
| Y ffyrdd gwahanol mae pobl yn gallu ymgysylltu âg amryw o weithgareddau personol sy’n cynnwys defnydd o’r cyfryngau cymdeithasol a thechnoleg |  |  |  |
| Sut mae ymgysylltu gyda ‘Chelfyddydau’ yn gallu cefnogi llesiant ac iechyd |  |  |  |
| Ystyr y term ‘ymlyniad’ a’r effaith gall hwn gael ar unigolion mewn oedolaeth |  |  |  |
| Pwysigrwydd hunaniaeth, hunan-werth ac ymdeimlad o ddiogelwch a pherthyn i lesiant unigolion |  |  |  |
| Sut mae’r ffordd y mae unigolion yn cael eu cefnogi yn effeithio ar sut meant yn teimlo am eu hunain |  |  |  |
| Yr amryw o brofion iechyd mae unigolion angen i gefnogi eu hiechyd a’u llesiant |  |  |  |
| Yr amryw o wasanaethau a gwybodaeth sy’n cefnogi hyrwyddo iechyd |  |  |  |
| Y mathau o newidiadau mewn unigolion a fyddai’n destun pryder am ei iechyd a’i llesiant |  |  |  |
| Pwysigrwydd arsylwi, monitro a chofnodi iechyd a llesiant unigolion sy’n cael eu heffeithio gan gyflyrau iechyd penodol |  |  |  |
| Pwysigrwydd rhoi gwybod am unrhyw bryderon neu newidiadau yn iechyd a llesiant unigolion |  |  |  |
| Cysylltiadau rhwng iechyd a llesiant a diogelu |  |  |  |
| Cysylltiadau rhwng iechyd a llesiant a’r Ddeddf Galluedd Meddwl |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3.2b Deilliannau dysgu ychwanegol y fframwaith sefydlu:**  **Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy’n** | **Tystiolaeth defnyddiwyd** | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod** |
| Rydych chi’n gwybod sut i gael gafael ar fwy o wybodaeth neu gefnogaeth sy’n ymwneud â iechyd a llesiant unigolion rydych chi’n ei gefnogi |  |  |  |
| Cymryd i ystyriaeth unrhyw ffactorau penodol sy’n effeithio ar iechyd a llesiant yr unigolyn rydych chi’n gweithio â nhw |  |  |  |
| Cefnogi hyrwyddo iechyd |  |  |  |

**3.3 Cymorth ar gyfer gofal personol ac ymataliaeth**

**Sut i gefnogi unigolion gyda’u gofal personol ac i reoli ymataliaeth**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3.3a Deilliannau dysgu gwybodaeth graidd** | **Tystiolaeth defnyddiwyd** | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod** |
| Beth yw ystyr y term ‘gofal personol’ |  |  |  |
| Sut i gael yr unigolyn i gyfleu ei ddewisiadau o ran cymorth i reoli ei ofal personol |  |  |  |
| Sut i ddiogelu preifatrwydd ac urddas unigolyn wrth iddo gael cymorth gyda’i ofal personol |  |  |  |
| Beth yw ystyr y term ‘ymataliaeth’ |  |  |  |
| Ffactorau a all gyfrannu at anawsterau ymataliaeth |  |  |  |
| Sut mae anawsterau ymataliaeth yn gallu effeithio ar hunan-barch, llesiant iechyd a gweithgareddau bob dydd |  |  |  |
| Sut y gall credoau, dewisiadau rhywiol a gwerthoedd personol unigolyn effeithio ar reoli ei ymataliaeth |  |  |  |
| Cymhorthion a chyfarpar a all gynorthwyo gyda rheoli ymataliaeth |  |  |  |
| Yr amrywiaeth o weithwyr proffesiynol sy’n gallu helpu gyda rheoli ymataliad |  |  |  |
| Beth sydd angen ei gofnodi os ydych chi’n cefnogi unigolyn i reoli ei ymataliaeth |  |  |  |
| Pwysigrwydd hylendid personol a dilyn gweithdrefnau ar gyfer atal a rheoli heintiau wrth gefnogi unigolyn gyda’i ofal personol ac i reoli ymataliaeth |  |  |  |
| Sut i gefnogi unigolyn gyda’i ofal personol a / neu i reoli ymataliaeth mewn ffordd sy’n diogelu’r unigolyn a’r **gweithiwr** sy’n ei cefnogi |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3.3b Deilliannau dysgu ychwanegol y fframwaith sefydlu:**  **Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy’n** | **Tystiolaeth defnyddiwyd** | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod** |
| Dilyn **cynllun personol** unigolyn wrth ei gynorthwyo gyda’i ofal personol a / neu i reoli ymataliaeth |  |  |  |
| Dilyn polisiau a gweithdrefnau y **gweithle** ar gyfer cofnodi gwybodaeth pan yn cefnogi person i rheoli ymataliaeth |  |  |  |
| Dilyn polisiau a gweithdrefnau ar gyfer atal a rheoli heintiau pan yn cefnogi unigolyn gyda’i gofal personol a rheoli ymataliaeth |  |  |  |

* 1. **Gofal mannau pwysedd**

**Arferion da ym maes gofal mannau pwysedd**

| **3.4a Deilliannau dysgu gwybodaeth graidd** | **Tystiolaeth defnyddiwyd** | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod** |
| --- | --- | --- | --- |
| Beth yw ystyr y termau ‘gofal mannau pwysedd’, ‘niwed pwysedd’ ac ‘wlserau pwysedd’ |  |  |  |
| Deddfwriaeth a chanllawiau cenedlaethol yn ymwneud â niwed pwysedd |  |  |  |
| Ffactorau sy’n achosi’r croen i dorri a niwed pwysedd |  |  |  |
| Camau datblygu wlserau pwysedd |  |  |  |
| Rhannau o’r corff sy’n cael eu heffeithio amlaf gan niwed pwysedd |  |  |  |
| Ymyriadau sy’n gallu lleihau’r risg o groen yn torri a niwed pwysedd |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3.4b Deilliannau dysgu ychwanegol y fframwaith sefydlu:**  **Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy’n** | **Tystiolaeth defnyddiwyd** | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod** |
| Dilyn cynlluniau personol ac asesiad risg unigolyn wrth ei gynorthwyo gyda gofal mannau pwysedd |  |  |  |
| Dilyn polisiau a gweithdrefnau ar gyfer atal a rheoli heintiau pan yn cefnogi unigolyn gyda gofal mannau pwysedd |  |  |  |
| Dilyn polisiau a gweithdrefnau y gweithle ar gyfer cofnodi unrhyw newidiadau yng nghyflwr y croen gan gynnwys gwelliant neu ddirywiad |  |  |  |

**3.5 Gofal y geg**

**Sut i gefnogi gofal ac iechyd y geg i unigolion**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3.5a Deilliannau dysgu gwybodaeth graidd:** | **Tystiolaeth defnyddiwyd** | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod** |
| Beth yw ystyr y term ‘gofal iechyd y geg’ |  |  |  |
| Polisi a chanllawiau cenedlaethol ar ofal iechyd y geg |  |  |  |
| Problemau ceg a deintyddol cyffredin ymysg pobl hŷn ac unigolion eraill sydd angen gofal a chymorth |  |  |  |
| Pam mae gofal iechyd y geg yn bwysig |  |  |  |
| Effaith gofal iechyd y geg gwael ar iechyd, llesiant, hunan-barch ac urddas |  |  |  |
| Cysylltiadau rhwng gofal iechyd y geg a maetheg |  |  |  |
| Y gweithwyr broffesiynol sy’n gallu helpu gyda gofal iechyd y geg |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3.5b Deilliannau dysgu ychwanegol y fframwaith sefydlu:**  **Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy’n** | **Tystiolaeth defnyddiwyd** | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod** |
| Dilyn cynlluniau personol unigolyn wrth ei gynorthwyo gyda gofal y geg |  |  |  |
| Dilyn polisiau a gweithdrefnau hylendid y gweithle ar gyfer atal a rheoli heintiau pan yn cefnogi unigolynion gyda gofal iechyd y geg |  |  |  |
| Rydych yn dilyn polisiau a gweithdrefnau y gweithle ar gyfer cofnodi unrhyw newidiadau yng nghyflwr ceg unigolion |  |  |  |

**3.6 Gofal Traed**

**Pwysigrwydd gofal traed i iechyd a llesiant unigolion**

| **3.6a Deilliannau dysgu gwybodaeth graidd:** | **Tystiolaeth defnyddiwyd** | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod** |
| --- | --- | --- | --- |
| Pam mae angen darparu gofal traed i unigolion |  |  |  |
| Cyflyrau cyffredin sy’n gallu achosi problemau gyda’r traed |  |  |  |
| Arwyddion o abnormalrwydd gyda thraed ac ewinedd y traed |  |  |  |
| Effaith cyflyrau traed neu abnormalrwydd ar iechyd a llesiant unigolion |  |  |  |
| Y gweithwyr proffesiynol amrywiol a all helpu gyda gofal traed |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3.6b Deilliannau dysgu ychwanegol y fframwaith sefydlu:**  **Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy’n** | **Tystiolaeth defnyddiwyd** | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod** |
| Dilyn cynlluniau personol unigolyn wrth ei gynorthwyo gyda gofal traed |  |  |  |
| Dilyn polisiau a gweithdrefnau y gweithle i fonitro a chofnodi cyflwr traed unigolion |  |  |  |

**3.7 Rhoi meddyginiaeth**

**Beth yw’r rolau a’r cyfrifoldebau sy’n gysylltiedig â rhoi meddyginiaeth mewn lleoliadau gofal cymdeithasol**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3.7a: Deilliannau dysgu gwybodaeth graidd:** | **Tystiolaeth defnyddiwyd** | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod** |
| Deddfwriaeth a chanllawiau cenedlaethol sy’n gysylltiedig â rhoi meddyginiaeth |  |  |  |
| Rolau a chyfrifoldebau’r rhai sy’n rhagnodi, dosbarthu a chefnogi’r defnydd o feddyginiaeth |  |  |  |
| Pwy sy’n gyfrifol am ddefnyddio meddyginiaethau a chynhyrchion atodol ‘dros y cownter’ mewn lleoliadau gofal cymdeithasol |  |  |  |
| Cysylltiadau rhwng cam-roi meddyginiaeth a diogelu |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3.7b Deilliannau dysgu ychwanegol y fframwaith sefydlu:**  **Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy’n** | **Tystiolaeth defnyddiwyd** | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod** |
| Rydych yn ymwybodol beth rydych chin gallu a ddim yn gallu gwneud mewn cysylltiad â rhoi meddygyniaeth yn y cyfnod yma o’ch hyfforddiant ac yng nghydestun eich rôl |  |  |  |
| Dilyn polisïau a gweithdrefnau eich gweithle ar gyfer cefnogi’r gwaith o roi meddyginiaeth |  |  |  |

**3.8 Maetheg a hydradu**

**Gwybod pa mor bwysig yw maetheg a hydradiad i iechyd a llesiant unigolion**

| **3.8a Deilliannau dysgu gwybodaeth graidd** | **Tystiolaeth defnyddiwyd** | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod** |
| --- | --- | --- | --- |
| Beth yw ystyr y termau ‘maetheg’ a ‘hydradiad’ |  |  |  |
| Egwyddorion deiet cytbwys a hydradu da ac argymelliadau llywodreathol ar gyfer deiet cytbwys a hydradu da |  |  |  |
| Mentrau cenedlaethol a lleol sy’n gefnogi maetheg a hydradiad |  |  |  |
| Pwysigrwydd deiet cytbwys ar gyfer yr iechyd a llesiant orau ar gyfer unigolion |  |  |  |
| **Ffactorau sy’n gallu effeithio ar faetheg a hydradiad** |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3.8b Deilliannau dysgu ychwanegol y fframwaith sefydlu:**  **Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy’n** | **Tystiolaeth defnyddiwyd** | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod** |
| Cymeryd i ystyriaeth unrhyw anghenion maetheg a hydradiad yr unigolion rydych chi’n ei gefnogi |  |  |  |
| Dilyn polisiau a gweithdrefnau y gweithle ar gyfer monitro a chofnodi wrth gefnogi unigolyn i reoli maetheg a hydradiad |  |  |  |

**3.9 Atal cwympiadau**

**Sut i gefnogi pobl i atal cwympiadau**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3.9a Deilliannau dysgu gwybodaeth graidd** | **Tystiolaeth defnyddiwyd** | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod** |
| **Ffactorau sy’n gallu cyfrannu at gwympiadau** |  |  |  |
| Sut mae atal cwympiadau |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3.9b Deilliannau dysgu ychwanegol y fframwaith sefydlu:**  **Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy’n** | **Tystiolaeth defnyddiwyd** | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod** |
| Lleihau’r ffactorau sy’n gallu cyfrannu at gwympiadau |  |  |  |
| Dilyn polisiau a gweithdrefnau y gweithle ar gyfer cofnodi unrhyw bryderon am ffactorau a allai arwain at gwympiadau |  |  |  |

**3.10 Gofal diwedd oes**

**Ffactorau sy’n effeithio ar ofal diwedd oes**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3.10a Deilliannau dysgu gwybodaeth graidd:** | **Tystiolaeth defnyddiwyd** | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod** |
| Sut mae marwolaeth a marw, galar a galaru yn gallu effeithio ar unigolion a phobl allweddol yn eu bywydau |  |  |  |
| Sut y bydd diwylliant, crefydd a chredoau personol yn effeithio ar agweddau at farwolaeth a marw |  |  |  |
| Beth yw ystyr y termau ‘cynllunio gofal uwch’ a ‘chyfarwyddebau uwch’ a pham fod rhain yn bwysig |  |  |  |
| Yr amryw o gefnogaeth sydd ar gael i gefnogi unigolion gyda gofal diwedd oes |  |  |  |
| Yr amryw o gymorth sydd ar gael ar gyfer gweithwyr pan yn cefnogi unigolion gyda gofal diwedd oes |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3.10b Deilliannau dysgu ychwanegol y fframwaith sefydlu:**  **Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy’n** | **Tystiolaeth defnyddiwyd** | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod** |
| Dilyn polisiau a gweithdrefnau y gweithle pan yn cefnogi unigolion gyda gofal diwedd oes |  |  |  |

**3.11 Technoleg Gynorthwyol**

**Sut gellir defnyddio Technoleg Gynorthwyol i gefnogi iechyd a llesiant unigolion**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3.11a Deilliannau dysgu gwybodaeth graidd** | **Tystiolaeth defnyddiwyd** | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod** |
| Beth yw ystyr y termau ‘technoleg gynorthwyol’ a ‘technoleg gynorthwyol electronig’ |  |  |  |
| Y mathau a’r amrywiaeth o gymhorthion technolegol y gellir eu defnyddio i gefnogi annibyniaeth unigolyn a sut mae cael gafael arnynt |  |  |  |
| Sut gellir defnyddio cymhorthion technolegol i gefnogi **cyfranogiad gweithredol** |  |  |  |
| Yr amryw o gefnogaeth sydd ar gael ar gyfer y defnydd o dechnoleg gynorthwyol |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3.11b Deilliannau dysgu ychwanegol y fframwaith sefydlu:**  **Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy’n** | **Tystiolaeth defnyddiwyd** | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod** |
| Dilyn polisiau a gweithdrefnau y gweithle pan yn cefnogi unigolion gyda defnyddio technoleg gynorthwyol gofal diwedd oes |  |  |  |

**3.12 Nam ar y Synhwyrau**

**Sut y gall nam ar y synhwyrau effeithio ar iechyd a llesiant unigolion**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3.12a Deilliannau Dysgu Gwybodaeth Graidd** | **Tystiolaeth defnyddiwyd** | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod** |
| Beth yw ystyr y term ‘nam ar y synhwyrau’ |  |  |  |
| Achosion a chyflyrau nam ar y synhwyrau |  |  |  |
| Dangosyddion ac arwyddion nam ar y synhwyrau |  |  |  |
| Ffactorau sy’n effeithio ar unigolyn sydd â nam ar y synhwyrau |  |  |  |
| Beth sydd angen ei ystyried wrth gyfathrebu ag unigolyn sydd: yn colli ei olwg; yn colli ei glyw; yn fyddar a dall |  |  |  |
| Pwysigrwydd cefnogi unigolion i ddefnyddio cymorth |  |  |  |
| Beth sydd angen ei ystyried wrth gefnogi unigolyn sydd: wedi colli synnwyr blasu; arogli neu gyffwrdd |  |  |  |
| Yr amryw o gefnogaeth sydd ar gael ar gyfer unigolion sydd â nam ar y synhwyrau |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3.12b Deilliannau dysgu ychwanegol y fframwaith sefydlu:**  **Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy’n** | **Tystiolaeth defnyddiwyd** | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod** |
| Cymeryd i ystyriaeth anghenion cefnogaeth nam ar y synhwyrau |  |  |  |

* 1. **Dementia**

**Sut mae byw gyda dementia yn gallu effeithio ar iechyd a llesiant unigolion**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3.13a Deilliannau dysgu gwybodaeth graidd** | **Tystiolaeth defnyddiwyd** | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod** |
| Beth yw ystyr y term ‘dementia’ |  |  |  |
| Dangosyddion ac arwyddion dementia |  |  |  |
| Ffyrdd mae dementia’n gallu effeithio ar unigolion a sut mae nhw’n profi’r byd |  |  |  |
| Beth yw ystyr ‘byw’n dda gyda dementia’ |  |  |  |
| Sut gellir defnyddio dulliau sy’n canolbwyntio ar yr unigolyn i gefnogi unigolion sy’n byw gyda dementia |  |  |  |
| Beth sydd angen ei ystyried wrth gyfathrebu ag unigolyn sy’n byw gyda dementia |  |  |  |
| Sut mae cefnogi a gofalu am unigolyn sy’n byw gyda dementia yn gallu effeithio ar deulu / gofalwyr |  |  |  |
| Ffyrdd mae gofalwyr yn gallu cael eu cefnogi i barhau yn eu rôl |  |  |  |
| Beth yw ystyr y term ‘cymunedau dementia cyfeillgar’ a sut mae hyn yn gallu cyfranu tuag at lesiant unigolion sy’n byw gyda dementia |  |  |  |
| Yr amryw o gefnogaeth sydd ar gael ar gyfer unigolion sy’ byw gyda dementia |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3.13b Deilliannau dysgu ychwanegol y fframwaith sefydlu:**  **Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy’n** | **Tystiolaeth defnyddiwyd** | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod** |
| Cefnogi unigolion rydych chi’n gweithio gyda i fyw’n dda gyda dementia |  |  |  |

* 1. **Iechyd meddwl**

**Sut mae salwch iechyd meddwl yn gallu effeithio ar iechyd a llesiant unigolion**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3.14a Deilliannau dysgu gwybodaeth graidd** | **Tystiolaeth defnyddiwyd** | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod** |
| Beth yw ystyr y term ‘salwch iechyd meddwl’ |  |  |  |
| Factorau sy’n gallu cyfrannu neu arwain at salwch iechyd meddwl |  |  |  |
| Dangosyddion ac arwyddion o salwch iechyd meddwl |  |  |  |
| Effeithiau posib salwch iechyd meddwl ar iechyd a llesiant |  |  |  |
| Ffyrdd mae unigolion yn gallu cael eu cefnogi i fyw’n dda gyda salwch iechyd meddwl |  |  |  |
| Allbynnau positif sy’n gysylltiedig gyda gwella iechyd meddwl a llesiant |  |  |  |
| Yr amryw o gefnogaeth sydd ar gael i helpu unigolion gyda salwch iechyd meddwl |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3.14b Deilliannau dysgu ychwanegol y fframwaith sefydlu:**  **Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy’n** | **Tystiolaeth defnyddiwyd** | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod** |
| Cefnogi unigolion i fyw’n dda gyda salwch iechyd meddwl |  |  |  |

* 1. **Camddefnyddio sylweddau**

**Sut mae camddefnyddio sylweddau yn gallu effeithio ar iechyd a llesiant unigolion**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3.15a Deilliannau Dysgu Gwybodaeth Graidd:** | **Tystiolaeth defnyddiwyd** | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod** |
| Beth yw ystyr y term ‘camddefnyddio sylweddau’ |  |  |  |
| Dangosyddion ac arwyddion camddefnyddio sylweddau |  |  |  |
| Effeithiau posib camddefnyddio sylweddau ar iechyd a llesiant |  |  |  |
| Ffyrdd mae unigolion yn gallu cael eu cefnogi i fyw’n dda gyda salwch meddwl |  |  |  |