

Ffocws ar chwarae

Chwarae mewn gofal iechyd

Mae'r papur briffio hwn yn darparu gwybodaeth am bwysigrwydd chwarae mewn lleoliadau gofal iechyd. Gall lles plant ac arddegwyr sy'n gleifion mewn ysbytai neu leoliadau cymunedol, fel hosbisau plant, gael ei gefnogi trwy ddarparu chwarae.

Pwysigrwydd chwarae ar gyfer iechyd, lles a hapusrwydd

Ceir cronfa hirsefydlog o dystiolaeth gadarn¹ sy'n dangos y cyfraniad y gall chwarae, yn enwedig chwarae a drefnir yn bersonol, ei wneud i fywydau plant. Mae hyn yn dangos bod chwarae'n cyfrannu at les uniongyrchol a hir dymor plant, at eu hiechyd corfforol ac at eu hiechyd meddwl a'u gwytnwch. Mae nifer o astudiaethau wedi dod i'r casgliad bod chwarae yn:

- **cefnogi cymdeithasoli:** pan maent yn chwarae, bydd plant yn rhyngweithio gydag eraill, yn creu cysylltiadau gyda chyfoedion, yn delio gyda gwrthdaro, ac yn dysgu parch a goddefgarwch.
- **hanfodol ar gyfer iechyd a lles da:** mae bod yn fywiog trwy chwarae'n cyfrannu at iechyd a hapusrwydd plant, gan eu helpu'n gorfforol ac yn emosiynol.
- **cefnogi plant i deimlo'n rhan o'u cymdogaethau a'u cymunedau ehangach:** mae chwarae'n caniatáu i blant ddysgu am y byd o'u hamgylch, i wneud cysylltiadau, a datblygu ymdeimlad o hunaniaeth ac o berthyn.
- **cefnogi dysg a datblygiad:** mae chwarae'n adeiladu strwythurau'r ymennydd, yn ogystal â sgiliau gwerthfawr, fel meddwl critigol.

- **cynyddu gwytnwch:** mae chwarae'n cynyddu gallu plant i reoleiddio emosiwn, yn rhoi hwb i'w hyder a chreadigedd gan eu galluogi i ymdopi gyda straen a heriau trwy gydol eu bywyd.

Yr hawl i chwarae

Mae'r hawl i chwarae wedi ei amlinellu yng Nghonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP). Mae Erthygl 31 y confensiwn yn datgan: 'Mae gan bob plentyn yr hawl i orffwys a hamdden, i gymryd rhan mewn gweithgareddau chwarae ac adloniadol sy'n briodol i oedran y plentyn'.

Mae Pwyllgor y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn yn ystyried bod chwarae plant yn hynod o bwysig. Er mwyn egluro pwysigrwydd hawl plant i chwarae, cyhoeddodd y pwyllgor Sylw Cyffredinol ar Erthygl 31. Mae hwn yn ddatganiad swyddogol sy'n ymhelaethu ar ystyr elfen o CCUHP sydd angen dehongliad neu bwyslais pellach. Mae'r Sylw Cyffredinol² yn diffinio chwarae fel ymddygiad, gweithgaredd neu broses gaiff ei sbarduno, ei rheoli a'i strwythuro gan blant, fel elfen sydd ddim yn orfodol, wedi ei gyrru gan gymhelliad cynhenid, nid fel modd o gyflawni diben. Mae'n rhestru nodweddion allweddol chwarae fel hwyl, ansicrwydd, her, hyblygrwydd a bod yn anghynhyrchiol.

Yn ei Sylw Cyffredinol, mae'r pwyllgor yn nodi bod plant mewn ysbytai angen sylw penodol. Mae'n pwysleisio bod darpariaeth briodol i blant fwynhau'r hawliau dan Erthygl 31 pan maent yn sâl ac/neu yn yr ysbyty yn chwarae rhan bwysig wrth hwyluso eu gwellhad. Mae'n nodi hefyd y gall cyfleoedd ar gyfer chwarae a hamdden fod yn brin neu gael eu gwrthod yn y lleoliadau hyn. Mae'r pwyllgor yn pwysleisio bod angen y canlynol

er mwyn sicrhau y gall pob plentyn mewn sefydliad gyflawni eu hawliau Erthygl 31:

- argaeledd amser
- lle priodol
- adnoddau ac offer digonol
- staff hyfforddedig a llawn cymhelliad
- darparu cyllidebau penodedig.

Pwysigrwydd chwarae mewn gofal iechyd

I blant sy'n profi salwch difrifol a thriniaeth mewn ysbyty, mae chwarae'n cael effaith gadarnhaol ar les a'u gallu i ymdopi gydag ofn, poen a thriniaeth.³ Mae'r Starlight Children's Foundation, elusen y DU ar gyfer chwarae plant mewn gofal iechyd, wedi casglu data, ymchwil a thystiolaeth⁴ i ddangos y gall chwarae iechyd:

- leihau gorbryder ac ofn a helpu plant i ymdopi â straen
- lleihau teimladau poenus yn ystod triniaethau
- lleihau'r angen am dawelyddion neu anaesthetig cyffredinol
- cynyddu gwytnwch
- helpu plant i ymwneud mwy â'u triniaeth
- cefnogi plant i adennill ymdeimlad o reolaeth ac annibyniaeth
- atgyfnerthu lles a pherthnasau teuluol
- cefnogi gwellhad cyflymach wedi triniaeth
- cael profiadau mwy cadarnhaol o ofal iechyd
- cynyddu ymddiriedaeth plant a gwella eu cydberthynas gyda gweithwyr gofal iechyd proffesiynol
- lleihau hyd arosiadau yn yr ysbyty a'r angen am fwy o apwyntiadau
- gwella arbedion effeithlonrwydd a darparu arbedion costau i'r GIG.

Bydd arosiadau mewn ysbytai ac ymweliadau gofal iechyd yn sicrhau canlyniadau corfforol a meddygol cadarnhaol ar gyfer iechyd plant. Fodd bynnag, mae'r profiadau hyn yn creu ymdeimlad o ansicrwydd a gall plant a'u teuluoedd brofi ymdeimlad o ddadleoliad⁵ a straen.

Mae pecyn cymorth 2018 yr International Play Association, *Access to Play for Children in Situations of Crisis*, yn nodi 'mewn sefyllfaoedd o argyfwng, bydd straen, datblygiad corfforol ac emosiynol gwannach, teimladau o ddiffyg rheolaeth a cholli ymddiriedaeth yn cynyddu'n gyson os na chaiff plant gyfleoedd i chwarae bob dydd'.⁶

Buddiannau economaidd darparu chwarae mewn lleoliadau gofal iechyd

Mae chwarae'n cyfrannu at les uniongyrchol plant tra'u bod yn derbyn gofal ac yn ystod eu gwellhad. Mae gan fuddsoddi mewn chwarae'r potensial i wella deilliannau ac i arbed costau hefyd, gan gefnogi system gofal iechyd mwy effeithiol ac effeithlon ar gyfer plant.

Deilliannau clinigol gwell a gwell defnydd o adnoddau meddygol

Gall darparu cyfleoedd i chwarae cyn ac yn ystod triniaeth feddygol arwain at arosiadau byrrach, llai o angen am ymyriadau ychwanegol a hybu deilliannau iechyd gwell. Pan gaiff ei arwain gan arbenigwyr chwarae iechyd hyfforddedig, gall chwarae:

- dynnu sylw plant oddi wrth driniaethau poenus
- lleihau eu canfyddiad o boen
- lleihau gorbryder cyn ac ar ôl derbyn triniaeth.

Gall llai o orbryder a phoen arwain at amser gwella mwy didrafferth a lleihau'r angen am dawelyddion neu boenladdwyr, yn cynnwys anaesthetig cyffredinol, gan leihau costau meddyginiaethau.

Yn aml bydd plant sy'n cymryd rhan mewn chwarae therapiwtig yn gwella yn gyflymach, gan fod llai o straen yn cefnogi'r ymateb imiwnyddol.⁷ Bydd hyn yn arwain at arosiadau byrrach mewn ysbytai, sy'n arbed ar gostau gwelyau ac yn rhyddhau adnoddau ar gyfer cleifion eraill. Pan fydd plant yn dangos diddordeb ac yn llai gofidus, maent yn cydweithredu'n well gyda staff gofal iechyd. Gall hyn atal cymhlethdodau sy'n ymwneud â diffyg cydymffurfio, fel yr angen i ganslo, cynigion niferus a defnyddio tawelyddion. Mae hyn yn lleihau costau triniaethau ac, yn bwysicach fyth, yn lleihau'r trawma a'r gorbryder a wynebwr gan blant a'u teuluoedd.⁸



Buddsoddi yn neilliannau iechyd y dyfodol

Gall mynd i'r ysbyty a byw gyda chyflyrau iechyd parhaus fod yn brofiad trawmatig i blant gan arwain, o bosibl, at orbryder, ffobiâu neu straen ôl-drawmatig. Gall darparu cyfleoedd i chwarae gwtogi'r risgiau hyn, gan leihau materion iechyd meddwl posibl a chostau cysylltiedig am driniaethau. Mae gan driniaethau estynedig ac arosiadau mewn ysbytai'r potensial i amharu ar ddatblygiad meddyliol, cymdeithasol ac emosiynol plant.

Mae chwarae'n helpu i gynnal normalrwydd ac mae'n cefnogi dysg parhaus, gan leihau'r angen am wasanaethau cymorth eraill. Mae chwarae'n cyfrannu at brofiad gofal iechyd cadarnhaol all, yn ei dro, arwain at ymddiriedaeth mewn sefydliadau meddygol, gan gyfrannu at y tebygolrwydd y bydd cleifion yn ceisio gofal cynnar yn y dyfodol, gan arwain at gostau is ar lefel system gofal iechyd.

Astudiaeth achos: sgrinio pediatrig – dull arbenigwr chwarae newydd⁹

Bu'n arferiad cyffredin i gynnal sganiau MRI plant dan anaesthetig cyffredinol. Mae'r tîm arbenigwyr chwarae a'r tîm radioleg yn Ysbyty Gogledd Dyfnaint wedi datblygu dull newydd, mwy diogel. Mae hyn yn cynnwys gwahodd y plentyn a'u teulu i ymweld ag ystafell y sganiwr a derbyn cymorth gan arbenigwyr chwarae cyn eu profion.

Dangosodd gwerthusiad gynnydd yn nifer y plant sy'n cael MRI yn yr ysbyty heb anaesthetig cyffredinol, yn cynnwys cynnydd o 100 y cant yn y nifer o blant iau. Mae profiadau sylweddol well ar gyfer plant a'u teuluoedd wedi eu cofnodi trwy adborth a holiaduron Cyfeillion a Theulu. Bellach, mae gan y staff well dealltwriaeth o'u rolau ei gilydd a gwelwyd 99 o blant yn cael eu sganio fel hyn yn Ysbyty Gogledd Dyfnaint mewn un flwyddyn, ac o ganlyniad yn lleihau dyddiau gwely mewn uned arbenigol gydag arbedion costau o oddeutu £49,000.

Gyrwyr ansawdd, arfer da, staffio a deall effaith

Canllawiau'r Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE) ar brofiadau babanod, plant a phobl ifanc o ofal iechyd

Mae canllawiau NICE, *Babies, children and young people's experiences of healthcare*, yn argymhell y gall darparu chwarae wella profiadau cleifion, lleddfu trawma a gwella deilliannau, gan ddweud:

- y gall darparwyr leihau'r ofn a'r gorbryder ynghylch poen y gallai babanod, plant, a phobl ifanc ei brofi'n ystod ymyriadau gofal iechyd trwy ddefnyddio chwarae therapiwtig* a thechnegau tynnu sylw, a chreu awyrgylch tawel cyn, yn ystod ac ar ôl ymyriadau neu driniaethau
- y dylai'r amgylchedd gofal iechyd gefnogi chwarae a hamdden hygrych, priodol i oedran ar gyfer plant a phobl ifanc, a hefyd er mwyn lleihau diflastod a gorbryder tra'n aros am apwyntiadau neu ymyriadau.¹⁰

Cyhoeddiad datblygiad proffesiynol y Coleg Nyrsio Brenhinol (RCN)

Mae *How to safely support and promote play within health care settings*¹¹ yn darparu arweiniad i staff sy'n gweithio ar draws lleoliadau iechyd a gofal ar y defnydd o ddeunyddiau ac offer chwarae i hwyluso chwarae. Ni ellir tanbriso pwysigrwydd chwarae, ac mae ystyried elfennau atal a rheoli heintiau yn ganolog i gefnogi ei barhad ar gyfer plant ac arddegwyr sy'n derbyn gofal.

Coleg Brenhinol Pediatreg ac Iechyd Plant (RCPCH) Cymru

Mae *Rhoi plant yn gyntaf: Blaenoriaethu dyfodol Cymru*, manifestio RCPCH Cymru ar gyfer etholiad Senedd 2026, yn tynnu sylw at Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP) ac yn galw ar i Lywodraeth nesaf Cymru sicrhau bod pob plentyn yng Nghymru'n cael bywyd diogel, hapus ac iach.



Dan y thema manifesto 'Trawsnewid gwasanaethau iechyd plant, mae RCPCH yn argymhell gweithredu Datganiad Ansawdd Iechyd Plant ac mae'n amlinellu 'beth sy'n edrych yn dda' ar gyfer gwasanaethau iechyd plant. Mae darparu ar gyfer chwarae'n alinio gyda'r argymhelliad hwn.

* Mae chwarae therapiwtig a ddarperir gan arbenigwyr chwarae iechyd a'u timau mewn gwasanaethau gofal iechyd yn wahanol i therapi chwarae a drosglwyddir gan therapyddion chwarae.

Pecyn cymorth *Play Well* GIG Lloegr

Mae'r Tasglu ar Chwarae Plant mewn Gofal Iechyd, a gydgyllwyd gan Starlight a GIG Lloegr ac mewn cydweithrediad â'r Gymdeithas Arbenigwyr Chwarae Iechyd (SoHPS), wedi datblygu canllawiau a safonau ar gyfer gwasanaethau chwarae iechyd. Mae'r pecyn cymorth *Play Well*¹² wedi ei ddylunio i helpu comisiynwyr, rheolwyr gwasanaethau, ymarferwyr chwarae iechyd ac arweinwyr clinigol i ddylunio, cynllunio a throsglwyddo gwasanaethau chwarae iechyd o safon uchel ar gyfer babanod, plant ac arddegwyr. Mae'n cynnwys:

- canllawiau ar gyfer comisiynu a dylunio gwasanaethau chwarae iechyd
- safonau argymelledig sy'n diffinio arfer da ar gyfer gwasanaethau chwarae iechyd a sut i'w cyflawni
- rhestr wirio ansawdd sy'n ddull ymarferol ar gyfer archwilio cynnydd yn erbyn y safonau.

Cyflwr chwarae iechyd yng Nghymru

Mae chwarae i blant yn yr ysbyty yn dioddef diffyg adnoddau.^{13, 14} Yn Lloegr, dywed 77% o fyrddau/ymddiriedolaethau iechyd nad oes ganddynt gyllideb ar gyfer adnoddau chwarae¹⁵ ac mae plant a rhieni wedi galw am fwy o weithgareddau a chyfleusterau gwell sy'n eu galluogi i ryngweithio a chysylltu gydag eraill trwy chwarae.¹⁶ Mae astudiaethau ymchwil graddfa fechan yng Nghymru'n cyfleu darlun tebyg.

Datblygu'r gweithlu

Mae'r gweithlu chwarae iechyd cyfredol ar draws Cymru wedi ei greu, yn gyffredinol, o gyfuniad o arbenigwyr chwarae iechyd (HPSs), gweithwyr chwarae iechyd ac arweinwyr neu reolwyr gwasanaeth chwarae iechyd (sy'n aml yn HPSs cymwysedig). Nid yw hyn yn gyson ar draws ardaloedd byrddau iechyd.

Y llwybr hyfforddiant ar gyfer cymhwyso fel HPS yw cwblhau cwrs astudiaeth unigryw – gradd sylfaen lefel 5 mewn Arbenigedd Chware Gofal Iechyd, a ddyfernir gan Y Gymdeithas Arbenigwyr Chwarae Iechyd (SoHPS). Unwaith eu bod wedi eu hyfforddi, mae gofyn i HPSs ail-gofrestru'n flynyddol a chynnal eu cofnod o ddatblygiad proffesiynol parhaus. Yn hanesyddol, gellid penodi unigolion i rolau HPS hyd yn oed os nad oeddent wedi dilyn y cwrs astudiaeth hwn ac mae hyn wedi arwain, mewn rhai lleoliadau, at dimau'n cael eu creu o ymarferwyr cymwysedig a rhai sydd heb gymhwyso ond 'sydd â chymwysterau amgen' neu o staff hynod brofiadol sydd i gyd â'r un teitl swydd.

Mae'r cwrs yn agored i staff gwirfoddol a chyflogedig yn y sector. Mae'n cynnwys lleoliad gwaith am o leiaf 200 awr. Bydd angen i bob ymgeisydd ddarparu llythyr gan eu goruchwyliwr yn cadarnhau y cânt eu cefnogi gan fentor cymwysedig, sydd wedi ei gofrestru gyda SoHPS, trwy gydol y rhaglen. Mae hyn yn broblemus i'r gweithlu ar draws nifer o ymddiriedolaethau/byrddau iechyd gan fod diffyg staff cymwysedig mewn rolau HPS i weithredu fel mentoriaid.

Yng Nghymru, ar hyn o bryd, mae'r radd sylfaen lefel 5 ar gael yng Ngholeg Caerdydd a'r Fro (CAVC). Mae'n agored i ddysgwyr sy'n meddu ar gymhwyster lefel 3 llawn a pherthnasol yn y blynyddoedd cynnar, neu bwnc perthynol, sydd â dwy flynedd o brofiad gwaith mewn maes perthynol. Mae CAVC wedi cyhoeddi na fydd yn parhau i gynnig y cwrs hwn.

Ariannu

Mae'r mwyafrif o dimau chwarae ysbytai'n dibynnu ar ariannu allanol i un ai ariannu'r tîm neu i ariannu adnoddau. Yn aml, bydd gweithgarwch ariannu'n cael ei gynnal gan aelod o'r tîm iechyd, gan uwch-nyrsys a gan reolwyr wardiau.

Mannau i chwarae

Mae ystafell chwarae'r ysbyty'n cyfleu neges gref. Mae presenoldeb ystafell chwarae ysbyty, a mynediad iddi, yn awgrymu bod gan blant ganiatâd i chwarae. Mae'n cydnabod bod amser a lle i chwarae'n anghenraid

hanfodol. Mae ystafell chwarae'n cynnig seibiant hefyd ac yn cyfrannu at allu plant i gyflawni eu hawl i chwarae. Er eu pwysigrwydd i gleifion a rhieni, mae llawer o ystafelloedd chwarae ysbytai (neu rannau ohonynt) wedi eu haddasu at ddibenion gwahanol ers cael eu cau o ganlyniad i gyfyngiadau COVID-19.

Mae gofodau ar gyfer arddegwyr yn bwysig hefyd. Mae lleoliadau'n ymdrechu i greu mannau ar gyfer ymlacio a chymdeithasu, gyda ffocws ar y buddiannau cadarnhaol y mae profiadau synhwyrdd yn eu cynnig i bob plentyn, ond mae hyn yn dibynnu ar wybodaeth am anghenion chware plant hyn, y gofod sydd ar gael ac adnoddau priodol.

Gall mynediad i fannau chwarae awyr agored fod yn hynod o bwysig i blant sy'n sâl, gan y gall gynnig hafan oddi wrth wardiau ysbyty anghyfarwydd all gynhyrfu plentyn ar brydiau. Mae gofodau'r tu allan yn darparu cyswllt gyda natur, all fod yn elfen effeithlon wrth:

- ymdopi gydag a lleihau gorbryder a straen
- strategaethau i leihau ymladdgarwch
- cynyddu lefelau canolbwytio mewn plant
- datblygiad meddyliol iach plant
- gwell ymdeimlad o les ac iechyd meddwl.

Er hynny, mae mynediad i ofod awyr agored yn gyfyngedig mewn llawer o ysbytai ar draws Cymru.

Casgliad

Gan fod chwarae'n hanfodol ar gyfer twf a datblygiad iach plentyn, dylai sicrhau bod mynediad i chwarae'n cael ei gynnal fod yn bwysig iawn pan fydd plant yn derbyn triniaethau meddygol a llawfeddygol. Mae rhaid i'r pwyslais fod ar ymarfer diogel a'r profiad gorau posibl i'r claf sy'n ystyried iechyd a lles uniongyrchol a hirdymor plant ochr yn ochr â'u hanghenion gofal iechyd.

Mae chwarae'n hanfodol ar gyfer iechyd a hapusrwydd plant, a dylid rhoi blaenoriaeth iddo pan fydd plant yn sâl. Dylai pob plentyn sy'n aros yn yr ysbyty neu sy'n derbyn gofal iechyd tymor hir gael mynediad dyddiol i wasanaeth chwarae iechyd. Bydd darpariaeth amgylchedd chwarae cyfoethog, a gefnogir gan staff medrus, yn sicrhau bod plant yn derbyn amser, lle a chaniatâd i gyflawni eu hawl i chwarae.

Mae costau sefydlu amgylcheddau chwarae a chyflogi arbenigwyr chwarae iechyd a thimau chwarae iechyd yn gostau economaidd ar gyfer y system gofal iechyd. Mae darparu ar gyfer chwarae'n werth da am arian, yn enwedig o'u cymharu â'r costau sy'n gysylltiedig ag arosiadau estynedig yn yr ysbyty, triniaethau ychwanegol, deilliannau iechyd gwael a phrofiadau trawmatig.

Argymhellion ar gyfer polisi gofal iechyd yng Nghymru

1. Ystyried mabwysiadu safonau argymelledig *Play Well* GIG Lloegr ar gyfer gwasanaethau chwarae iechyd yng Nghymru
2. Gweithio gyda Chwarae Cymru a Starlight i gyd-destunoli canllawiau *Play Well* ar gyfer gwasanaethau chwarae iechyd yng Nghymru
3. Gweithio gyda Chwarae Cymru i ystyried ymateb priodol i faterion llosg a ddynodwyd gyda datblygu'r gweithlu chwarae iechyd
4. Gweithio gyda Chwarae Cymru i ystyried cyfleoedd datblygiad proffesiynol ar gyfer y gweithlu gofal iechyd ehangach.

Cyfeiriadau

¹ Russell, W., Barclay, M. a Tawil, B. (2024) *Chwarae a lles: Adolygiad o ymchwil diweddar i chwarae plant, polisi cymdeithasol ac ymarfer, gyda ffocws ar Gymru*, Caerdydd: Chwarae Cymru.

² Pwyllgor y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn CRC (2013) *General comment No. 17 (2013) on the right of the child to rest, leisure, play, recreational activities, cultural life and the arts (art. 31)*, Genefa: Y Pwyllgor ar Hawliau'r Plentyn.

³ Starlight Children's Foundation (2023) *Reducing Trauma for Children in Healthcare*, Llundain: Starlight.

⁴ Starlight Children's Foundation (2024) *Starlight Play In Healthcare Week Report 2024*, Llundain: Starlight.

⁵ Sylw gan Arbenigwr Chwarae Ysbyty yn Fforwm Chwarae Iechyd Starlight: *Playing with Children's Health?*, Ebrill 2024.

⁶ King-Sheard, M., Mannello, M. a Casey, T. (gol) (2018) *Access to Play for Children in Situations of Crisis: Play: rights and practice: A toolkit for staff, managers and policy makers*, Faringdon: International Play Association, td. 4.

⁷ Centre for Research on Play in Education, Development & Learning (PEDAL) a Starlight (2025) *Playing with children's health*, Caergrawnt: PEDAL.

⁸ Cabrita Gulyurtlu, S.S. (2025) Health play: promoting a better quality of childhood through illness and in healthcare, *International Journal of Play*, 14:2, td. 166-184.

⁹ Cyfeirir ato yn Starlight Children's Foundation (2025) *Briefing for policymakers and officials*, Llundain: Starlight Children's Foundation. Astudiaeth achos ar gael ar: www.england.nhs.uk/atlas_case_study/paediatric-screening-a-new-play-specialist-approach/

¹⁰ Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (2021) *Babies, children and young people's experience of healthcare*, Manceinion: NICE. Ar gael ar: www.nice.org.uk/guidance/ng204

¹¹ Y Coleg Nyrsio Brenhinol (2022) *How to safely support and promote play within health care settings*, Llundain: Y Coleg Nyrsio Brenhinol.

¹² GIG Lloegr a Starlight (2025) *Play well – resources for health play services for England*. Ar gael ar: www.england.nhs.uk/publication/play-well-resources-for-health-play-services-for-england/

¹³ Gulyurtlu, S., Jacobs, N. ac Evans, I. (2020) *The Impact of Children's Play in Hospital*, Llundain: Starlight Children's Foundation.

¹⁴ Starlight Children's Foundation (2023) *State of play in Hospital Report 2022*, Llundain: Starlight Children's Foundation.

¹⁵ Ibid.

¹⁶ Y Comisiwn Ansawdd Gofal (2022) *Children and Young Peoples Survey 2020*, Y Comisiwn Ansawdd Gofal.



Mae'r rhifyn hwn o *Ffocws ar chwarae*
wedi ei gymeradwyo gan
Starlight Children's Foundation

www.chwarae.cymru