



RHWYDWAITH IECHYD
CYHOEDDUS CYMRU
PUBLIC HEALTH
NETWORK CYMRU



Gorffennaf 2020

Dlechyd Digidol

Croeso

Croeso i rifyn Gorffennaf o'r e-fwletin sydd yn canolbwyntio ar lechyd Digidol fis yma.

Yng ngoleuni pandemig Coronafeirws (COVID-19), mae sefydliadau ar draws y sectorau cyhoeddus, preifat a'r trydydd sector wedi gorfod newid nid yn unig i ddarparu ar gyfer gweithio gartref ond hefyd addasu eu ffordd o weithio i ddarparu gwasanaethau ar-lein.

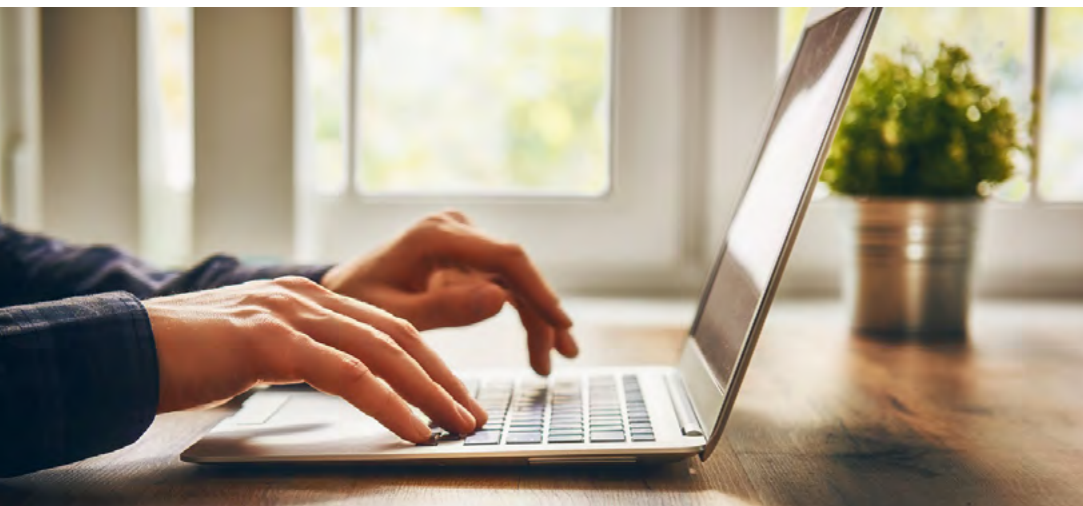
Mae'r e-fwletin hwn yn edrych ar y ffordd y mae sefydliadau'n cefnogi iechyd a llesiant eu staff a'r ffordd y mae gwasanaethau yn addasu'n ddigidol i gefnogi defnyddwyr gwasanaethau.

Cynhelir Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru gan ddim yr Uned Penderfynyddion Ehangach Iechyd ac mae'n rhan o Gyfarwyddiaeth Iechyd a Llesiant Iechyd Cyhoeddus Cymru. Ers dechrau'r pandemig, mae'r tîm wedi bod yn gweithio gartref ac wedi croesawu'r defnydd o lwyfannau digidol fel Skype a Microsoft Teams i gadw mewn cysylltiad. Mae gennym gyfarfodydd dal i fyny wythnosol sydd yn gyfle i weld sut mae pawb yn dod ymlaen o ran eu hiechyd a'u llesiant yn ogystal â chynllunio'r rhaglen waith ar gyfer yr ychydig fisoedd nesaf. Yn ddiweddar, rydym wedi cael sawl aelod newydd o'r tîm felly mae wedi bod yn bwysicach nag erioed i gyfathrebu'n rheolaidd fel bod pawb yn teimlo eu bod yn cael eu croesawu a'u cynnwys.

Mae bywgraffiad byr a llun o aelodau'r tîm ar gael ar ein [gwefan](#).

Oherwydd COVID-19 rydym wedi gohirio ein cyfres o ddigwyddiadau seminar a chynhadledd flynyddol. Fodd bynnag, rydym yn teimlo ei fod yn bwysig parhau i rannu a dysgu yn ystod y cyfnod digynsail hwn. Fel rhan o lechyd Cyhoeddus Cymru, mae ein staff yn parhau i gefnogi'r ymateb i COVID-19. Mae hyn wedi cynnwys cyflwyno nifer o weminarau yn ymwneud â COVID-19 dros y mis diwethaf. Gellir gweld y rhain ar ein [tudalen Digwyddiadau Blaenorol](#). Dros y misoedd i ddod, byddwn yn cyflwyno mwy o weminarau felly cadwch lygad am fwy o fanylion. Yn y cyfamser, os oes unrhyw feysydd testun yr hoffech eu gweld yn cael eu cynnwys yn ymwneud â COVID-19, cysylltwch â ni.

Hoffem glywed am unrhyw wybodaeth, astudiaethau achos neu awgrymiadau ychwanegol i'w rhannu gyda'r gymuned iechyd y cyhoedd ehangach yng Nghymru mewn e-fwletinau yn y dyfodol ac ar ein gwefan, felly cofiwch gysylltu â ni yn publichealth.network@wales.nhs.uk.



Cysylltu â Ni

Gallwch gysylltu â Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru mewn amrywiaeth o ffyrdd

Drwy anfon e-bost
publichealth.network@wales.nhs.uk

Drwy'r post

Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru,
Llawr 5, Rhif 2 Capital Quarter,
Tyndall Stryd, Caerdydd, CF10 4BZ

Drwy ein sianeli cyfryngau
cymdeithasol
twitter
@PHNetworkCymru
facebook
Publichealthnetworkcymru

Cynnwys

Gwybodaeth Covid-19

RICC: Podlediad

RICC: Press Play

Ar y Grawnwin

RICC: Penawdau

RICC: Calendr

RICC: Pynciau

Rhifyn Nesaf

Mae lechyd Cyhoeddus Cymru yn gweithio'n agos gyda Llywodraeth Cymru ac asiantaethau iechyd cyhoeddus eraill y DU i fonitro'r sefyllfa yn Tsieina ac ar draws y byd yn ofalus, a gweithredu ein hymateb wedi'i gynllunio, gyda mesurau yn eulle i ddiogelu iechyd y cyhoedd.

Mae'r canllawiau ar y mesurau sydd eu hangen mewn ymateb i Coronavirus yn newid yn gyflym. Mae'n werth gwirio'r [wybodaeth ddiweddaraf gan lechyd Cyhoeddus Cymru](#). Mae'r tudalennau'n cynnwys ystod eang o wybodaeth gynhwysfawr ar gyfer y cyhoedd a gweithwyr proffesiynol.

Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru - Coronavirus (COVID-19)

Gallwch ddod o hyd i ddolenni i ystod eang o ffynonellau ar dudalen Rhwydwaith Iechyd y Cyhoedd Cymru's Coronavirus (COVID-19) [yma](#).

Rydym yn croesawu adborth ar y detholiad hwn, ac awgrymiadau ar gyfer ffynonellau ychwanegol a allai fod o ddiddordeb i'r gymuned iechyd cyhoeddus yng Nghymru.

COVID-19
GWYBODAETH I
WEITHWYR PROFESIYNOL



Confederasiwn GIG Cymru

Cyfarwyddwr Cynorthwyol, Nesta Lloyd-Jones

Mae pandemig Coronafeirws wedi gweld y GIG yng Nghymru yn trawsnewid ar gyflymder digynsail. Cafodd ysbytai dros dro eu sefydlu mewn wythnosau, tra bod apwyntiadau meddyg teulu wedi symud o'r feddygfa i'n cartrefi trwy ymgynghoriadau digidol a thros y ffôn.

Roedd y ddau drawsnewidiad yr un mor radical. Er ein bod yn ysu am weld y bygythiad i iechyd y cyhoedd yn gostegu ddigon i weld diwedd ysbytai dros dro, ym myd iechyd digidol, rydym wedi gallu symud yn gyflym tuag at ddyfodol mwy addawol.

Yn Arolwg Cenedlaethol Cymru (2018-2019) dywedodd 93% o'r bobl eu bod yn fodlon gyda'r gofal a dderbyniwyd gan eu meddyg teulu, ond dywedodd 40% o bobl eu bod wedi ei chael hi'n anodd gwneud apwyntiad cyfleus yn eu meddygfa.

Oherwydd pandemig Coronafeirws, daeth y GIG yng Nghymru â chynlluniau ymlaen i lansio gwasanaeth ymgynghoriad fideo i gydymffurfio â'r rheoliadau cadw pellter cymdeithasol.

Mae gan ymgynghoriadau digidol y potensial i gynyddu mynediad at ofal a lleihau'r anawsterau y mae pobl yn eu cael yn gwneud apwyntiad.

Er bod pandemig Coronafeirws, dros dro ac yn anochel, wedi lleihau gallu pobl i weld eu meddyg teulu wyneb yn wyneb, mae apwyntiadau rhithwir a thros y ffôn wedi galluogi pobl i barhau i weld eu meddyg trwy gydol y pandemig.

Yn ogystal â helpu pobl i gadw at y rheolau aros gartref, mae'r system newydd yn galluogi meddygon a nyrsys sydd yn hunanynysu, ond yn barod i weithio ac yn gallu gwneud hynny, i barhau i wasanaethu eu cymunedau.

Gall y trawsnewidiadau hyn ar draws y system hefyd roi darlun o'r ffordd y gallwn gyfuno apwyntiadau traddodiadol â rhai digidol yn y dyfodol.

Mae poblogaeth sy'n heneiddio gyda chyflyrau iechyd mwy cymhleth yn golygu y bydd y GIG, yn anochel, yn gorfod gweld mwy a mwy o gleifion yn yr hirdymor. Mae'n hanfodol felly ein bod yn gallu canfod modelau gofal cynaliadwy newydd.

Mae hyn yn cynnwys pethau sylfaenol fel gwella iechyd cyffredinol y cyhoedd trwy fwyta'n iach a gwneud ymarfer corff yn rheolaidd, ond mae hefyd yn ofynnol i'r GIG addasu.



Ac, nid mewn Gofal Sylfaenol yn unig y gallwn weld y buddion hyn. Mae mentrau'r celfyddydau ac iechyd, yn ogystal â chymorth iechyd meddwl, wedi cael eu cyflwyno'n rhithwir trwy gydol y cyfnod anodd hwn. Mae Span Arts, elusen celfyddydau cymunedol yn Arberth, Sir Benfro, wedi bod yn cyflwyno ystod amrywiol o ddigwyddiadau cerddoriaeth, theatre, comedi a llais o ansawdd uchel am dros 30 mlynedd, ynghyd ag ystod eang o brosiectau'r celfyddydau a llesiant, mewn ardal lle na fyddai gan bobl, fel arall, fynediad at y celfyddydau. Trwy gydol y pandemig, maent wedi symud yr holl raglenni ar-lein ac yn datblygu cyfres o brosiectau unigryw i gadw pobl yn canu.

Gall y math yma o weithgaredd weithredu fel mesur ataliol i atal pobl rhag teimlo'n unig neu wedi eu hynysu'n gymdeithasol ac atal yr angen am wasanaethau mwy aciwt fel adrannau damweiniau ac achosion brys. Os gallwn ddefnyddio technoleg ddigidol i gynyddu mynediad at ofal a gwella llesiant pobl, dylem wneud hynny.

Mae'r GIG yn ymwybodol o'r angen i ddarparu gwasanaethau yn seiliedig ar anghenion unigolion, sy'n golygu, wrth fynd ymlaen, bod yn rhaid i ni fanteisio ar y cyfleoedd a gyflwynir i ni trwy'r defnydd o dechnoleg. Mae hefyd yn golygu y bydd angen i ni gyflwyno gofal yn draddodiadol ar gyfer y rheiny sydd angen y cymorth hwnnw, neu ar gyfer y rheiny nad ydynt yn alluog yn ddigidol.

Er bod pandemig Coronafeirws wedi rhoi gallu'r GIG, ein gweithlu a'n cymunedau ar brawf, mae llygedyn o obaith tuag at ddyfodol mwy cynhwysol a chadarnhaol i bawb yng Nghymru.

Darren Hughes yw Cyfarwyddwr Confederasiwn GIG Cymru, sydd yn cynrychioli holl sefydliadau'r GIG yng Nghymru

Gwasanaeth Gwybodeg GIG Cymru – Digidol a COVID-19



O'r cychwyn, roeddem yn gwybod bod gan dechnoleg rôl sylweddol yn ymateb GIG Cymru i COVID-19. Mae ganddi'r potensial i achub bywydau, galluogi gweithio o bell a darparu'r wybodaeth sydd ei hangen i gyflwyno'r gofal gorau posibl.

Fe wnaethom weithredu'n gyflym a chyda llwyfan technegol Cymru gyfan eisoes yn ei le ac roedd gennym yr integreiddio a'r rhyngymarferoldeb sydd ei angen i gyflwyno gwasanaethau digidol a ffrydiau data newydd. Daeth yn amlwg yn gyflym fod profi, data, ymgynghoriadau rhithwir a gweithio o bell yn feysydd allweddol fyddai o gymorth i leddfu'r sefyllfa ar gyfer staff iechyd ac ar gyfer cleifion.

Felly, dyma lle gwnaethom ganolbwyntio ein sylw a gweithio'n agos iawn gyda Llywodraeth Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru a byrddau iechyd. Cyflymwyd y datblygiadau hynny fyddai'n gwneud gwahaniaeth.

Ac fe wnaethom ein gwefan <https://gggc.gig.cymru/> yn ganolbwynt ar gyfer gwybodaeth am wasanaethau digidol a'r cymorth digidol sydd ar gael i ddarparwyr gofal GIG Cymru.

Gwasanaeth Gwybodeg GIG Cymru – Digidol a COVID-19

Cymorth digidol i'r rheng flaen

Yr heriau cychwynnol oedd llywio ymateb GIG Cymru i COVID-19, a llwyddwyd i wneud hynny trwy ddatblygiad cyflym hyb data COVID-19 GIG Cymru. Mae hyn yn rhoi'r offer i wneuthurwyr penderfyniadau ddeall gallu a galw, gyda'r data sydd ar gael ar apwyntiadau meddyg teulu, gallu o ran gwelyau ac adrannau brys, profion cadarnhaol COVID-19 a galwadau i GIG 111.

Fe wnaethom hefyd greu'r rhestrau sydd eu hangen ar gyfer Llythyrau Gwarchod, gan weithio gyda methodoleg newydd i greu'r data hanfodol hwn o fewn 48 awr.

Mae mabwysiadu a chyflwyno Microsoft Office 365 a Teams ar draws GIG Cymru hefyd wedi cadw gwybodaeth yn llifo, wedi cefnogi cydweithredu a chyswllt.

Roedd profi digidol yn uchel ar ein rhestr o ddatblygiadau brys. Ychwanegodd ein timau technegol weithrediad profi COVID-19 newydd i Borth Clinigol Cymru (WCP) i'w ddefnyddio mewn Unedau Profi Cymunedol, gyda 95% o'r profion bellach yn cael eu hanfon yn electronig i labordai Cymru.

O fewn 40 diwrnod, cyflwynwyd system awtomataidd Cymru gyfan i helpu swyddogion i olrhain cysylltiadau i fonitro pobl a allai fod wedi bod yn agos at unigolyn â COVID-19.

Wrth i bethau ddatblygu, rydym yn gweithio'n agos gyda GIG Lloegr i integreiddio'r broses brofi o'r dechrau i'r diwedd. Mewn gofal sylfaenol, rhoddwyd mynediad o bell i feddygon teulu i'r bwrdd gwaith clinigol er mwyn iddynt allu gweithio unrhyw le, a galluogwyd gwasanaeth ebost gartref – gan alluogi staff y practis i gael mynediad at eu negeseuon ebost GIG o unrhyw leoliad.

Fe wnaethom hefyd roi Porth Clinigol Cymru ar y bwrdd gwaith er mwyn i feddygon teulu allu gweld gwybodaeth ysbyty cleifion fel crynodebau rhyddhau a llythyrau clinigol.

Mae cleifion bellach yn gallu defnyddio fideo-gynadledda ar gyfer ymgynghoriadau digyswllt o bell gyda'u meddyg teulu, nyrsys cymunedol a thimau iechyd meddwl.

Mae systemau newydd nid yn unig yn rhoi buddion cadw pellter cymdeithasol ond hefyd yn cyfrannu at drawsnewid gofal yn y tymor hwy.



Dywedodd Mark Allen, Fferyllydd Practis ym Meddygfa Gogledd Caerdydd: "Rydych wedi newid y ffordd y byddwn yn gweithio yn y dyfodol ac wedi rhoi'r gallu i ni weithio unrhyw le."



Mewn gofal eilaidd, cynyddwyd fideo-gynadledda ar gyfer clinigau cleifion allanol ac ychwanegwyd nodweddion newydd i Borth Clinigol Cymru i gynorthwyo ymgynghori rhithwir. Mae hyn yn rhoi mynediad i feddygon i'w rhestrau clinig a chofnodion cleifion ble bynnag y maent, a gallant gofnodi manylion yr ymgynghoriad a chyfleu'r penderfyniad.



Ac ychwanegwyd swyddogaeth adrodd ynghylch marwolaeth COVID-19 i Borth Clinigol Cymru fel nad yw meddygon bellach yn gorfod ffonio Iechyd Cyhoeddus Cymru.

We accelerated implementation of the Fuji Mobility image viewing software. Cynyddwyd y broses o roi meddalwedd gweld delweddau Fuji Mobility ar waith, sy'n golygu y gall meddygon gofal eilaidd yng Nghymru bellach weld delweddau ar draws ffiniau byrddau iechyd.

Lansiwyd ap symudol Porth Clinigol Cymru ar gyfer meddygon ysbytai i'w ddefnyddio ar ddyfeisiadau iOS ac Android. Mae'n cynnig gwybodaeth cleifion

wrth fynd ac wrth ochr y gwely, yn cynnwys hysbysiadau, gweld a cymeradwyo canlyniadau profion, ychwanegu a golygu nodiadau a thasgau ar gyfer cleifion.

Er mwyn darparu gallu ar gyfer gwasanaethau o bell a symudol eglur iawn, dyblwyd gallu lled band rhwydwaith GIG Cymru o 5gb, gyda'r gallu i gynyddu i 10gb fel y bo angen.

Gan symud ymlaen, byddwn yn datblygu ein llwyfan technegol presennol i wella galluoedd presennol digidol yn gyntaf, yn cynnwys datblygu adnodd data cenedlaethol ar gyfer Cymru.

Mae gwasanaethau digidol a gyflwynwyd yn ystod y pandemig yma i aros.

Cymru Iach ar Waith

Mae Cymru Iach ar Waith (HWW) yn rhaglen gan Lywodraeth Cymru a gyflwynir gan Iechyd Cyhoeddus Cymru. Rydym yn gweithio gyda chyflogwyr, unigolion ac ystod o weithwyr iechyd proffesiynol:

- Datblygu polisiau ac arferion sy'n cefnogi ac yn gwella iechyd a llesiant cyflogeion;
- Hwyluso rheolaeth absenoldeb salwch effeithiol i gefnogi dychwelyd i'r gwaith cefnogol ar gyfer cyflogeion yn dilyn cyfnod o salwch er mwyn atal pobl rhag syrthio allan o waith.

Dros flynyddoedd lawer, mae HWW wedi cynnal cynllun gwobrwyo sy'n darparu marc ansawdd cenedlaethol i gyflogwyr ar gyfer iechyd a llesiant gweithle. Mae'r gwobrau'n cefnogi cyflogeion ar draws Cymru i wella iechyd a llesiant eu staff, ymgysylltu a chyfathrebu gyda chyflogwyr yn fwy effeithiol, a helpu i gyflawni ystod o ganlyniadau busnes a sefydliadol. Gyda chymorth gan dîm o Gynghorwyr, mae fframwaith y wobwr yn helpu cyflogwyr i fynd i'r afael â materion fel lleihau costau absenoldeb salwch, gwella cynhyrchiant ac ymgysylltu staff.



Cymru Iach ar Waith

Mewn ymateb i bandemig COVID-19, mae gwefan HWW yn cynnwys siop un stop o wybodaeth ac adnoddau i gyflogwyr trwy: <http://www.cymruiacharwaith.cymru.nhs.uk/hafan>

Gall fod yn anodd i gyflogwyr wybod ble i fynd am arweiniad felly mae gwefan HWW yn cyfeirio at y ffynonellau mwyaf priodol ar wefannau dibynadwy. Mae ganddo adrannau ar y canlynol:

- Gwirio symptomau, hunanynysu a phrofi
- Asesiadau risg a diogelu pobl agored i niwed
- Cyfyngu lledaeniad/ atal heintio a chyngor rheoli
- Gweithio'n ddiogel yn y cartref ac ar ben eich hun, ardystiad meddygol
- Tâl a cholli cyflog, grantiau busnes a chynlluniau ariannu
- Gweithio'n agos gyda phobl eraill, cerbydau a theithio i'r gwaith, cantinau ac ardaloedd gorffwys
- Gweithwyr hanfodol yn cynnwys profi a PPE

Mae gwefan HWW yn cynnwys y canllawiau sy'n benodol i'r sector hyd yn hyn a gyhoeddwyd gan Lywodraeth Cymru:



- Swyddfeydd a chanolfannau cyswllt
- Manwerthu
- Cynhyrchu
- Adeiladu a gweithio yn yr awyr agored
- Trin gwallt a barbwr
- Chwaraeon a hamdden
- Busnesau coedwigaeth
- Busnesau anifeiliaid
- Diwydiannau creadigol
- Gweithfeydd pacio bwyd a chig
- Twristiaeth
- Cyrchfannau diwylliant a threftadaeth
- Labordai a chyfleusterau ymchwil

Mae gwefan HWW yn cael ei diweddarau'n rheolaidd gyda'r canllawiau a'r wybodaeth ddiweddaraf.

Mae gan y wefan hefyd ddolen i ymgyrch iechyd a llesiant newydd lechyd Cyhoeddus Cymru 'Sut wyt ti'n teimlo?' sy'n cynorthwyo pobl i ofalu am eu lles meddwl, corfforol a chymdeithasol, gyda chyfeirio at wasanaethau ac adnoddau perthnasol:

<https://icc.gig.cymru/pynciau/coronafeirws/sut-wyt-ti/>

Gan weithio gyda chyflogwyr sydd wedi derbyn y wobwr, mae'r canlynol yn rhoi cipolwg ar y gyfres o astudiaethau achos y mae HWW yn eu llunio i ddangos sut mae cyflogwyr mewn sectorau gwahanol ac o feintiau gwahanol wedi ymateb i'r pandemig a'r cyfyngiadau symud.

Prifysgol Abertawe: Addasu i'r normal newydd

Er gwaetha'r cyfyngiadau symud, cynhaliodd Abertawe ddigwyddiad Canmlwyddiant Llesiant ym mis Mai trwy ddulliau rhithwir yn cynnwys Yammer, tudalen cyfryngau cymdeithasol llesiant lle mae staff yn rhyngweithio er mwyn eu llesiant ac i gefnogi pobl eraill.

Roedd y digwyddiad yn cynnwys dros 50 o weithgareddau wedi eu harwain gan staff yn amrywio o diwtorialau ar dyfu llyisiau gartref i ioga, myfyrio, Zumba, côr staff, bolddawnsio, heriau beicio Zwift, clybiau darllen a chreffftio. Roedd presenoldeb da yn y sesiynau wnaeth gynorthwyo staff i ailgysylltu, rhoi cynnig ar rywbeth newydd neu parhau i fyw bywyd iach. Ers hynny, mae sawl sesiwn wedi cael ei hailadrodd. Roedd y digwyddiad yn weithgaredd ac yn seibiant oedd yn cael ei groesawu gan lawer o'r staff, yn arbennig staff rheng flaen sy'n cefnogi'r GIG yn uniongyrchol neu'n anuniongyrchol trwy Ysgol Feddygol Prifysgol Abertawe.

Mae gan y Brifysgol ap cynaliadwyedd a llesiant staff gyda mwy na 50% o'r staff (1654) wedi ymuno gyda'r ymgysylltu yn digwydd o dan thema "Stay SWell together".



Mae hwn yn ymgyrch o fewn rhaglen ymgysylltu cyflogeion SWell (oedd ymysg y goreuon yng Ngwobrau Cynaliadwyedd y Guardian 2017) sydd yn canolbwyntio ar gynnal a gwella iechyd corfforol a meddyliol yn ystod y cyfyngiadau symud. Mae'r weithgareddau yn cynnwys rhestrau gwirio gweithio o bell, parhau i ddysgu yn ogystal â hybu ymddygiad cadarnhaol yn y cartref. Mae gweithgareddau eraill fel cadw mewn cysylltiad a sefydlu 'Caffi Rhithwir Staying SWell Together' yn canolbwyntio ar gysylltu staff a brwydro yn erbyn ynysu ac unigrwydd. Mae'r ymgyrch hefyd yn ymateb i awgrymiadau a gyflwynir gan staff fel 'Syniadau SWell'. Mae hyn yn bwydo i mewn i'r rhaglen ehangach gyda'r staff yn ennill pwyntiau a gwobrau am eu gweithredoedd

Gwasanaeth Llysoedd a Thriwlysoedd Ei Mawrhydi (HMCTS) Cymru (asiantaeth weithredol o'r Weinyddiaeth Gyfiawnder): Gweithio gartref a chefnogi iechyd a llesiant

Mae sut i gysylltu a chreu amgylchedd gynhwysol ar gyfer gwaith, p'un ai gartref neu ar y safle, wedi bod yn allweddol i iechyd a llesiant staff yn ystod y pandemig.

- Mae cylchlythyr HMCTS "Together whilst apart" yn gyfrwng cyfathrebu newydd ar gyfer gweithwyr cartref sydd yn canolbwyntio ar ynysu a rhannu gwybodaeth ddefnyddiol.
- Mae tudalen fewnryw Cadw'n Iach COVID-19 yn ehangu'r ffocws o iechyd i lesiant ac yn rhoi arweiniad a gwybodaeth am faterion ymarferol y mae pobl yn eu hwynebu wrth arwain tîm o bell o ran cadw'n iach yn gorfforol ac yn emosiynol.
- Gweminarau sy'n cael eu cynnal gyda chyfuniad o gynnwys proffesiynol a gwirfoddolwyr ar draws y sefydliad yn rhannu eu profiadau. Mae'r testunau yn cynnwys cadernid ac ynysu, cadw'n iach o bell, meddylgarwch, a galar a cholled.
- Ymestyn cymorth digidol i gynorthwyo'r rheiny sydd yn gweithio o bell gan eu galluogi i sefydlu cyfarfodydd a gwrandawriadau rhithwir.
- Mae Cynghreiriaid Iechyd Meddwl yn cynnig cymorth cyfrinachol rhithwir neu wyneb yn wyneb i unigolion, yn codi ymwybyddiaeth am iechyd meddwl ac yn gweithredu fel ffynhonnell wybodaeth hanfodol i bawb. Diolchiadau electronig yn cydnabod, trwy'r rhyngryd, y gwaith gwych sy'n cael ei wneud mewn cyfnod digynsail. Mae enghreifftiau yn cynnwys sefydlu hyfforddiant rhithwir ar draws y DU ac amlygu ymdrechion arwyr anhysbys sydd wedi cyfnewid eu diwrnodau i ffwrdd neu wedi dod i mewn ar fyr rybudd i lenwi swyddi.

Cymru Iach ar Waith

Wallich: Symud y rheng flaen ar-lein

Fel prif elusen digartrefedd a chysgu ar y stryd yng Nghymru gyda 400 o staff yn cefnogi pobl sydd yn profi digartrefedd, roedd yn rhaid i'r staff i gyd addasu er mwyn:

1. Cadw pobl yn ddiogel
 2. Arafu trosglwyddiadau yng nghymunedau'r Wallich
 3. Sicrhau staff a chleientiaid
 4. Cadw gwasanaethau hanfodol yn weithredol
- **Gweithio o bell** Cadwodd y Wallich 24 o wasanaethau hanfodol ar agor yn ystod y cyfyngiadau symud gan fod angen cymorth wyneb yn wyneb ar lawer o wasanaethau preswyl. Gweithiodd cyflogeion eraill o bell, yn cynnwys defnyddio technoleg i gael cyswllt rheolaidd gyda staff a defnyddwyr y gwasanaeth. Yn ogystal, cafodd 345 o breswylwyr eu cysylltu â'r rhyngwydd, oedd wedi eu hallgau yn ddigidol cyn hynny.
 - **Atebion cadw pellter cymdeithasol:** rhoddwyd arweiniad ar asesu risg ardaloedd a gweithdrefnau glanhau yn ofalus i'r holl wasanaethau. Cyflwynwyd PPE gan weithio gyda Llywodraeth Cymru a phartneriaid eraill er mwyn sicrhau dosbarthu.
 - **Gweithio hyblyg** Cafodd y staff dâl llawn yn gweithio gartref neu'n gwarchod heb golli unrhyw dâl salwch ar gontract os oedd angen hunanynysu. Cyhoeddodd yr elusen offer gweithio gartref i gynorthwyo pobl i addasu i ffordd wahanol o weithio. Darparwyd oriau gwaith hyblyg i alluogi rhieni i gyflwyno ysgol gartref, ynghyd ag adnoddau ar-lein i gefnogi defnyddwyr y gwasanaeth a'u plant. Yn ystod Wythnos Gofalwyr, cafodd polisïau yn cefnogi unigolion sy'n gofalu am aelodau o'r teulu ac ymgyrch 'Sut Wyt Ti'n Teimlo' PHW eu hyrwyddo.
 - **Iechyd a lles meddwl:** Fe wnaeth mynediad at lyfrgell adnoddau gynhwysfawr gefnogi lles meddwl yn cynnwys cyngor ar reoli iechyd meddwl unigol, canllawiau hunangymorth ac adnoddau ar-lein fel podlediadau a fideos ar feddylgarwch ac adweitheg a sesiynau grŵp byw.
 - **Lles corfforol:** Anogodd y Wallich staff i gymryd rhan mewn mentrau fel Mis Cenedlaethol Cerdded, her #TRY20, heriau helpa sborion a fideos o ymarferion cryfhau a chardio. Dechreuodd timau Pen-y-bont ar Ogwr her cerdded 10,000 o gamau'r dydd.

Gyrfa Cymru: Gwella cyfathrebu ac ymgysylltu staff

- Mae Gyrfa Cymru yn defnyddio cymysgedd o ebost, fideo, e-fwletin, Microsoft Teams a Yammer (llwyfan mewnol y cyfryngau cymdeithasol) ar gyfer cyfathrebu. Mae'r Prif Swyddog Gweithredol wedi gwneud sawl fideo a rhyddhau e-fwletin wythnosol trwy gydol y cyfyngiadau symud i rannu negeseuon allweddol. Mae rheolwyr llinell wedi bod mewn cysylltiad rheolaidd â'u timau trwy fideo-gynadledda.
- Mae gan bob swyddfa bron Hyrwyddwr Llesiant a Swyddog Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl. Mae'r bobl hyn yn chwarae rôl bwysig yn dod â chydweithwyr ynghyd ar gyfer digwyddiadau sydd yn hybu iechyd a lles meddwl. Ers y cyfyngiadau symud, mae Hyrwyddwyr Llesiant wedi trefnu seibiau rhithwir am goffi, cwisiau, sesiynau ioga a meddylgarwch gan ddefnyddio Teams fel llwyfan.
- Mae Yammer yn galluogi cydweithwyr i gysylltu yn ymwneud â diddordebau a rennir gyda grwpiau Yammer ar gyfer coginio, garddio, crefftiau, clwb llyfrau, ffilm/teledu, pêl-droed a llawer mwy. Mae hyn wedi helpu pobl i wneud cysylltiadau gwaith, yn lle'r "sgyrsiau cegin" sydd yn digwydd fel arfer.
- Cafwyd cynnydd yn y diddordeb mewn hyfforddiant gyda'r rhan fwyaf o'r hyfforddiant yn parhau i gael ei gynnal gan ddefnyddio llwyfannau digidol. Mae syniadau Blasu DPP hefyd yn cael eu rhannu trwy Yammer.
- Ers y cyfyngiadau symud, mae llawer o staff wedi dweud eu bod yn teimlo'n llawer agosach at eu cydweithwyr oherwydd y defnydd cynyddol o Teams Chat, cyfarfodydd rhithwir a gweithgareddau llesiant.

Gwasanaeth Gwybodeg GIG Cymru

Newid ar raddfa fawr tuag at weithio o bell mewn ymateb i COVID-19

Mewn cyfnod byr iawn o amser, mae effaith COVID-19 wedi arwain at drawsnewid y gweithle'n gyflym, gyda 95% o'n staff yn symud o'r swyddfa i weithio gartref, dros nos bron.

Fel sefydliad digidol, roedd gan ein staff i gyd liniaduron yr oeddent yn gallu eu defnyddio gartref, oedd yn golygu bod y pontio wedi bod yn ddidrafferth. Anogwyd y staff hefyd i fynd ag offer craidd gartref o'u desg yn y swyddfa, fel monitorau, bysellfyrddau, gwe-gamerâu a chlustffonau.

Gan fod polisïau gweithio'n hyblyg eisoes wedi eu sefydlu, ni chafodd y newidiadau a orfodwyd oherwydd COVID-19 lawer o effaith ar lif gwaith.

Ar unwaith, addaswyd ein cyfathrebiadau a'n strategaethau AD er mwyn parhau i ymgysylltu staff a rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf iddynt. Gwnaeth y defnydd o Microsoft Teams, gyda fideo-gynadledda integredig a llwyfannau rhannu dogfennau gydweithredu'n hawdd a daeth yn norm yn gyflym iawn. Gwnaeth Teams hi'n hawdd hefyd i gysylltu ar lefel bersonol a chefnogi cyfathrebu anffurfiol trwy ystafell staff rithwir.



Cyflwynwyd briffiau staff ar-lein, a chyfres byrthefnosol o sgysiau fideo 10 munud byw i gysylltu â'r staff a'u hysbysu. Er bod staff wedi wynebu heriau newydd wrth weithio gartref, fel ymdopi â gofal plant tra bod ysgolion ar gau, mae'r canlyniad wedi bod yn gadarnhaol. Mae cynhyrchiant wedi gwella ac mae absenoldeb salwch wedi lleihau o'i gymharu â'r un cyfnod y llynedd.

Yr adborth cychwynnol yw bod staff wedi ymateb yn dda i'r amgylchedd o bell newydd, gyda llawer yn mwynhau'r hyblygrwydd o weithio gartref a pheidio gorfod cymudo'n dyddiol.

Mae grŵp staff bellach wedi cael ei sefydlu i adolygu ffyrdd newydd o weithio i'r sefydliad wrth i ni gael adferiad o'r pandemig. Yn y cyfamser, bydd gweithio gartref yn parhau hyd at 30 Medi.

Fodd bynnag, gall gweithio gartref greu teimlad o ynysu. I helpu staff, mae gennym hyb ar-lein gyda mynediad at wybodaeth a syniadau am iechyd a llesiant, a chanllaw arfer gorau wrth weithio o bell.

Mae hyn wedi bod yn newid mawr yn y gweithle, ac yn hyn o beth rydym yn canolbwyntio ar gefnogi ein staff yn rhagweithiol trwy ddarparu adnoddau pen desg ffisegol a thrwy ddatblygu'r gweithlu a'n fframwaith llesiant.

Cyngor Gwirfoddol Lleol Sir y Fflint – Mae teimlo'n iach yn arwain at weithio'n dda

Wrth i'r tîm yng Nghyngor Gwirfoddol Lleol Sir y Fflint addasu i gefnogi grwpiau gwirfoddol, cymunedol ac elusennol lleol o'u cartrefi, cafwyd ymdrech ymwybodol a phenderfynol i gadw mewn golwg bod teimlo'n iach a gweithio'n dda yn mynd law yn llaw.

Esboniodd y Prif Swyddog Ann Woods "Rydym yma i gefnogi, hybu a datblygu'r grwpiau a'r sefydliadau gwirfoddol, cymunedol ac elusennol sy'n gwneud gwahaniaeth cadarnhaol i bobl, lleoedd ac achosion yn ein gwlad. I raddau helaeth, rydym yn llwyddiannus yn hyn o beth, diolch i waith caled, gwybodaeth a phrofiad yr unigolion sydd yn ffurfio ein tîm bach o staff ac, ar adeg pan mae angen prosiectau a mentrau trydydd sector presennol a newydd yn fwy nag erioed, mae galluogi staff i deimlo'n iach ac, yn ei dro, gweithio'n dda, yn allweddol i gynyddu ein heffeithiolrwydd."

Yng nghyfnodau cynnar iawn gweithio gartref, cafodd y camau hyn eu blaenoriaethu:

- **Darparu cysondeb.** Er i sefydliadau weld newid mewn anghenion yn y cymunedau y maent yn eu cefnogi, rydym wedi parhau'n hyderus trwy gydol hynny, er mwyn cyflwyno'r gwasanaeth y mae trydydd sector Sir y Fflint yn ei ddisgwyl gennym. Nid oes angen i ni symud i ffrwd o'r pedair ffrwd waith sy'n gyffredin i bob Cyngor Gwirfoddol Sirol yng Nghymru, sy'n cael eu dwyn ynghyd o dan fantell Cymorth Trydydd Sector Cymru. Gyda'r potensial y byddai'r cyfyngiadau gafodd eu gosod gan y llywodraeth yn gwneud i staff deimlo eu bod yn symud i dir anghyfarwydd yn anochel ac allan o'u rheolaeth, fe wnaethom gynnig cysondeb, ac yn ei dro, rhywfaint o sicrwydd a sefydlogrwydd, trwy bwysleisio na fyddai'r hyn yr ydym yn ei gyflwyno yn newid.

- **Y rhodd o amser i addasu.** Er mwyn helpu'r cyfnod pontio, gwnaeth y tîm rheoli a'r Ymddiriedolwyr y penderfyniad i gynnig saib o 30 munud gyda thâl bob dydd yn ystod pedair wythnos gyntaf gweithio gartref. Cafodd hyn ei werthfawrogi'n fawr gan staff a ddefnyddiodd yr amser i adlewyrchu ac ystyried, helpu teulu, ffrindiau a chymdogion ac i helpu'r plant gyda'u gwaith ysgol. Y tu hwnt i'r cyfnod hwn o bedair wythnos, mae'r rhodd hon wedi parhau i roi trwy greu ymwybyddiaeth bod seibiau rheolaidd yn fuddiol, gan arwain at rai staff yn gweithio'n fwy hyblyg er mwyn gwneud amser iddynt eu hunain.

- **Asesu ardaloedd gwaith.** Pob aelod o'r tîm yn cwblhau asesiad i nodi unrhyw offer oedd ei angen i sicrhau bod ardaloedd gwaith yn gyfforddus. Archebwyd offer, i godi gliniaduron er enghraifft, a chawsant eu dosbarthu yn uniongyrchol i'r cartref, a gwnaed trefniadau i gadeiriau a monitorau gael eu cludo o'r swyddfa.
- **Gwella hunanhyder trwy alluogi'r tîm ymroddedig i barhau'n ffynhonnell wybodaeth ac arweiniad dibynadwy, er gwaetha'r cyfnod pan oedd pethau mor ansicr.** Briffiau dyddiol o leiaf gan y Prif Swyddog i'r holl staff a'r ymddiriedolwyr ar yr ymateb lleol ac argaeledd adnoddau i gefnogi'r trydydd sector.



- **Mabwysiadu meddalwedd oedd yn ein galluogi i gadw mewn cysylltiad â'n gilydd a'r sector, cael mynediad at ddogfennau hanfodol, ac annog staff i gymryd amser i gadw mewn cysylltiad â'i gilydd.** Mae'r tîm yn cael boddhad wrth ymateb i anghenion a gofynion sefydliadau a grwpiau ac felly roedd yn bwysig ein bod yn parhau i wneud hyn trwy symud ein Trefnwyr Gwirfoddol a Rhwydweithiau Llesiant Gogledd Ddwyrain Cymru ar-lein.
- **Meithrin perthynas gyda Chymru Gynnes i atal staff rhag teimlo straen ac wedi eu llethu.** Cafwyd cynnydd o 700 y cant mewn galwadau i aelodau ein dau dîm sydd yn gweithio fel Rhagnodwyr Cymdeithasol. Fel rhan annatod o wasanaeth mynediad un man y wlad, mae'r staff yma'n derbyn galwadau gan breswylwyr wedi eu heffeithio fwyaf gan y pandemig a'r cyfyngiadau cysylltiedig.

Mae cyfarfodydd tîm rheolaidd, ar Zoom a Microsoft Teams, wedi cael eu defnyddio i ategu bod llesiant yn hollbwysig ac i sefydlu diwylliant o ofalu am ein hunain ac eraill, a chymryd amser i gynnal cysylltiadau tîm. Mae amser sy'n cael ei neilltuo i weithrediadau dyddiol wedi bod cyfwerth â'r amser sy'n cael ei dreulio ar bethau sy'n cefnogi gweithio gartref, er enghraifft, rhannu awgrymiadau a syniadau defnyddiol ynghylch yr hyn sydd wedi bod yn ddefnyddiol i bob unigolyn (mae'r rhain wedi amrywio o wrando ar bodlediadau a argymhellir i weithio lle mae golau naturiol), gweithgareddau hwyliog a nodiadau atgoffa parhaus i gael saib o'r sgrîn.

Rhwng cyfarfodydd, mae ymatebion o bell i "gwestiwn y dydd" wedi sicrhau bod staff yn chwerthin ac yn dysgu mwy am ei gilydd all ond fod yn beth da i ddeinameg y tîm nawr ac i'r dyfodol.

Mae'r gofyniad i hawlio oriau ychwanegol a weithiwyd o fewn pythefnos o'u cronni wedi cael ei gyflwyno ers i'r staff ddechrau gweithio gartref. Yn rhannol, mae'r newid polisi hwn wedi cael ei ddylunio i hybu llesiant ymhellach trwy warchod rhag gorweithio.

Gan siarad am gam arall sydd wedi bod yn ffafriol i lesiant staff, dywedodd Millie Boswell, Rheolwr Datblygu'r Trydydd Sector ar gyfer Iechyd a Gofal Cymdeithasol "Rydym mewn sefyllfa dda i glywed am hyfforddiant ac adnoddau wedi eu dylunio i gefnogi staff yn eu gwaith trydydd sector, ond hefyd yn fwy cyffredinol, wrth weithio gartref. Mae'r staff i gyd wedi cael amser i fynychu cyrsiau, ond yr un mor bwysig, maent wedi cael llais ynghylch pa hyfforddiant yr ydym yn ei gynnig i staff a gwirfoddolwyr o'r grwpiau a'r sefydliadau yr ydym yn eu cefnogi. Mae'r rhan hon yn y broses o wneud penderfyniadau wedi galluogi staff i ymateb i'r anghenion y maent wedi eu nodi yn ystod eu gwaith ac mae'r boddhad y mae hyn yn ei roi yn hwb gwirioneddol. Mae arian ychwanegol yr ydym wedi ei dderbyn gan Lywodraeth Cymru hyd yn hyn wedi cael ei ddefnyddio i ariannu cyrsiau hyfforddiant, er enghraifft, yn symud a chyflwyno gwasanaethau ar-lein, defnyddio PPE a rheoli heintiau, ac ymgysylltu timau gan ddefnyddio offer digidol."

Mae sesiynau goruchwyllo rheolaidd rhwng staff a'u rheolwyr llinell wedi parhau o bell, ac wedi cael eu hategu gan alwadau un i un gan reolwyr i sicrhau bod staff yn cael cyfleoedd i godi unrhyw faterion y tu allan i gyfarfodydd tîm. Mae pob aelod o'r tîm wedi cael gwahoddiad i gwblhau "Cynllun Gweithredu Llesiant Unigol" cyn eu sesiwn oruchwyllo. Mae hyn yn rhoi cipolwg i reolwyr ar sbardunau yn y gweithle ar gyfer dirywiad mewn iechyd meddwl, a pha mor ddisgybledig yw unigolion ynghylch cael seibiau a sicrhau eu bod yn gyfforddus yn gorfforol yn eu man gwaith.

Gan sôn am y profiad o weithio gartref, dywedodd Mel Salisbury, aelod o'r tîm "Mae gwaith wedi newid o rywbeth yr oeddwn yn mynd iddo, i rywbeth sydd yn gorfod digwydd tra bod bywyd y cartref yn digwydd o'm hamgylch ac roedd yn anodd i ddechrau. Trwy gydnabod nad yw addasu i weithio gartref yn hawdd a chydabod yr angen i gynnig cymorth, mae fy nghyflogwr wedi helpu i leddfu'r pryderon a'r straen y gellir ei osgoi sydd yn gwneud canolbwyntio ar waith yn fwy anodd. Mae gweithio gyda chydweithwyr o bell wedi dod yn naturiol ac er fy mod yn edrych ymlaen at eu gweld, nid wyf yn teimlo'n llai agos atynt nag oeddwn o'r blaen."

Wrth i'r tîm yng Nghyngor Gwirfoddol Lleol Sir y Fflint addasu i gefnogi grwpiau gwirfoddol, cymunedol ac elusennol lleol o'u cartrefi, cafwyd ymdrech ymwybodol a phenderfynol i gadw mewn golwg bod teimlo'n iach a gweithio'n dda yn mynd law yn llaw.

Cymru Gynnes

Kathy Harris, Gweithiwr Cymunedol, Cymru Gynnes



Mae **Cymru Gynnes** yn Gwmni Buddiannau Cymunedol (CIC) gyda chenhadaeth! Ein nod yw lleddfu tlodi tanwydd, gan gael effaith gadarnhaol ar iechyd a llesiant y bobl yr ydym yn gweithio gyda nhw. Nid yw tlodi tanwydd yn dod ar ben ei hun; mae'r rheiny sy'n cael anhawster yn cadw'n gynnes yn agored i ystod o gyflyrau iechyd o ganlyniad i fyw mewn amodau oer, llaith, felly mae buddion pellgyrhaeddol i'n gwaith i'r bobl yr ydym yn gallu eu cynorthwyo.

Yng Nghymru, mae unrhyw gartref sydd yn gwario dros 10% o'i incwm i gynnal lefel gyfforddus o gynhesrwydd yn eu cartref yn cael eu diffinio fel rhais y'n dioddef 'tlodi tanwydd'. Yn ôl ffigurau diweddaraf y Llywodraeth (2019), mae cyfartaledd genedlaethol o ryw 12% o gartrefi Cymru yn byw mewn tlodi tanwydd. Un ffordd yr ydym yn gweithio i leihau'r ystadegyn hwn yw trwy ein '**Prosiect Cartrefi Iach Pobl Iach (HHHP)**'.

Nodwedd greiddiol **Prosiect HHHP**, a noddur gan Wales & West Utilities (WWU), yw cynnig gwybodaeth, cyngor a chymorth uniongyrchol pwrpasol, wedi ei deilwra i amgylchiadau pob unigolyn. Gall hyn amrywio o esbonio biliau ynni a chefnogi cyfnewid tariff i gyfeirio preswylwyr at sefydliadau fel Cyngor ar Bopeth, Age-Connect neu Thrive (Cymorth i Fenywod).

Rydym hefyd yn rhoi preswylwyr cymwys mewn cysylltiad â chymorth ymarferol ac ariannol sydd ar gael o ystod eang o sefydliadau allweddol yr ydym wedi meithrin perthynas waith gyda nhw (e.e. WWU, Awdurdodau Lleol, Llywodraeth Cymru (Cynllun Nyth Cartrefi Cynnes), Dŵr Cymru, Gofal a Thrwsio ac eraill), gan gynorthwyo gydag atgyfeirio a chynorthwyo'r preswylwr gyda'r broses.

Ers ei sefydlu yn 2017 mae **Prosiect HHHP** wedi ein galluogi i helpu 2132 o gartrefi, gan ddarparu gwerth £1,456,936 o arbedion a mesurau ar hyd a lled Cymru hyd yn hyn.

Cyn COVID-19

Yn dilyn cyswllt cychwynnol neu atgyfeiriadau, aeth Gweithwyr Cymunedol **Prosiect HHHP** i ymweld â phreswylwyr mewn ardaloedd wedi eu targedu ar draws Cymru i asesu anghenion cymorth a chymhwysedd cyn cymryd y camau gofynnol. Roedd hyn yn ffordd effeithiol o sefydlu cyswllt gweithredol, cadarn gyda'r rheiny oedd angen cymorth. Yna, ym mis Mawrth 2020, digwyddodd yr hyn nad oedd yn bosibl ei ddychmygu, a newidiodd popeth! Gwnaeth Covid-19 ymweliadau a chartrefi yn amhosibl a gweithio gartref oedd yr unig ddewis ymarferol. Roedd angen i ni addasu er mwyn parhau i gefnogi preswylwyr trwy'r cyfnod digynsail hwn.

Rydym eisoes yn gwneud defnydd o dechnoleg i gynorthwyo'r broses o gyflwyno'r prosiect. Roedd gennym systemau digidol yneulleer mwyn i dimau gyfathrebu, casglu data ac adrodd. Defnyddiodd ein Gweithwyr Cymunedol lechi a ffonau symudol i gynorthwyo'r ymweliadau cartref ac mae gennym borth diogel wedi ei sefydlu i dderbyn atgyfeiriadau personol yn ddiogel. Gan ein bod yn gweithio o bell, roeddem yn wynebu dwy her uniongyrchol.

I ddechrau, roedd angen ffordd ddiogel ond effeithiol arnom i gyrraedd preswylwyr. Y ffôn gyffredin ddaeth i'r adwy, ac yn ffodus, roeddem yn gallu parhau i wneud 'ymweliadau cartref' dros y ffôn. Er nad oeddent mor personol ag ymweliad cartref, cafodd ein Gweithwyr Cymunedol eu synnu ar yr ochr orau ynghylch pa mor effeithiol yr oedd hyn yn y rhan fwyaf o achosion. Cynigiwyd galwadau Zoom a sgysiau facetime i'r rheiny oedd eisieu cael y profiad wyneb yn wyneb, ac er ein bod yn gwerthfawrogi nad oedd hyn ar gael i bawb, roeddem yn gallu cynnig cymorth ynghylch sut i ddefnyddio'r dechnoleg ar gyfer y rheiny oedd yn meddu arno.

Galluogodd y ffôn ni i weithio o amgylch ein ail her hefyd. Weithiau, am resymau diogelwch neu'n ymwneud â phrosesau, byddai angen i ni siarad â'r preswylwr a chynrychiolydd o sefydliad partner neu sefydliad arall ar yr un pryd. Er enghraifft, roedd cyfran uchel o bobl yr oeddem yn eu cefnogi trwy'r cyfnod hwn yn bryderus iawn am filiau ynni a gofynnwyd am gymorth wrth gysylltu â'u cwmnïau cyfleustodau. Roedd y math yma o gefnogaeth yn gallu cael ei wneud yn hawdd yn ystod ymweliad cartref, gyda'r preswylwr yn rhoi rhif eu cyfrif a'u gwybodaeth ddiogelwch cyn cynnwys y Gweithiwr Cymunedol mewn sgwrs tair ffordd. Gyda'r tri pharti mewn lleoliadau gwahanol oherwydd y cyfyngiadau symud, roedd angen i ni ddod o hyd i ffordd wahanol ymlaen.

Weithiau, y pethau mwyaf syml sy'n gwneud y gwahaniaeth. Galluogodd y swyddogaeth 3 ffordd ar y ffôn i'n Gweithwyr Cymunedol siarad â'r preswylwr a'r asiantaethau allanol ar yr un pryd. O ganlyniad, roeddent yn gallu helpu gydag amrywiaeth o faterion fel cael eglurder ynghylch biliau, pryderon ynghylch mesuryddion talu ymlaen llaw, cael ad-daliadau a chyfnewid tariff a hefyd cynnal atgyfeiriadau lle'r oedd angen caniatâd y preswylwr i'w dwyn ymlaen.

Y Tu Hwnt i COVID-19

Yn y gorffennol, rydym wedi cael ein cyfyngu i ardaloedd wedi eu targedu oherwydd cyfyngiadau o ran adnoddau, ond ar ôl profi a goresgyn yr heriau a wynebwyd yn ystod y cyfyngiadau symud, nid yw hyn yn wir bellach, ac rydym yn gallu cynnig y rhan fwyaf o'n Prosiect HHHP i unrhyw ranbarth yng Nghymru.

Prosiect Cartrefi Iach Pobl Iach Cymru Gynnes

Rhai o'r prif wasanaethau yr ydym yn eu darparu

- **Ynni:** Cymorth a chynngor yn deall biliau tanwydd, cymorth gyda dyledion tanwydd, cyfnewid tariff, arbedion a gostyngiadau (e.e. Gostyngiad Cartref Cynnes)
- **Dŵr:** Gwybodaeth, cyngor a chymorth gyda gostyngiadau tariff a mesuryddion dŵr
- **Gwresogi ac Inswleiddio:** Cymorth gyda cheisiadau i **Nyth**, cynllun wedi ei ariannu gan Lywodraeth Cymru, sy'n adnewyddu boiler/systemau gwres canolog am ddim i gartrefi cymwys. Cymorth hefyd gydag atgyfeiriadau i gynlluniau **ECO** ar gyfer mesurau inswleiddio
- **Cynyddu Incwm:** Gwiriadau budd-dâl a chymorth gyda cheisiadau DWP a Gostyngiad Treth Gyngor
- **Addasiadau i'r Cartref:** Cymorth yn cael gafael ar rheiliau llaw, cawodydd mynediad gwastad, lifftiau staer ac ati
- **Cofrestr Gwasanaeth Blaenoriaeth:** Cofrestru am ddim ar gyfer nwy, trydan a dŵr ar gyfer cartrefi agored i niwed
- **Mesurau Diogelwch yn y Cartref:** Gwybodaeth a chynngor am Garbon Monocsid/Larwm Mwg/Falfiau Ffwrn sy'n Cloi i bawb a chymorth i gartrefi cymwys
- **Cysylltu â'r Rhwydwaith Nwy:** Gwneud cais am dalebau cysylltiad nwy a'u prosesu lle y bo'n gymwys
- **Tra'n methu ymweld mewn person, gallwn gynnig y canlynol i gartrefi:**
 - Ymweliadau 'cartref' rhithwir ar y ffôn/Zoom/Facetime)
 - Galwadau ffôn 3 ffordd i helpu gydag atgyfeiriadau a chymorth gan ddarparwyr

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â thîm HHHP ar 01656 747622 neu ebost information@warmwales.org.uk

I archebu galwad ewch i: <https://www.warmwales.org.uk/book-a-call>

I wneud atgyfeiriad diogel ar ran cleient ewch i: <https://www.warmwales.org.uk/partner-upload/>

www.warmwales.org.uk

www.facebook.com/WarmWalesCIC/

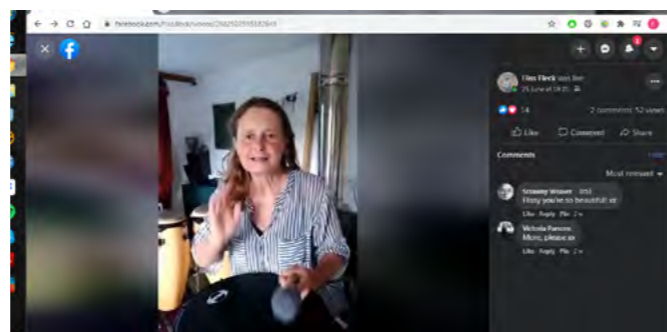
<https://twitter.com/WarmWales>

'Drymio i Chwalu Straen ar gyfer Staff y GIG'

— Edrych ar Weithdai Cerddoriaeth Ar-lein ar gyfer Llesiant

Fliss Fleck, Tiwtor Cerdd Cymunedol

Fel Tiwtor Cerdd Cymunedol mae fy ngwaith wedi dod i stop, yn ymwybodol bod pobl eraill wedi bod yn gweithio'n eithriadol o galed i gadw ein hysbytai yn weithredol, rwy'n cynnig 2 weithdy am ddim i feddygon, niysys a gweithwyr gofali iechyd ar ddydd Llun am 6pm Drymio i Chwalu Straen ar gyfer staff. Anfonwch ebost ataf flissfleck@gmail.com i gael ddolen.



Trwy chwarae mewn Band Samba, canfyddais fod y ffocws ar rymthmau yn rhyddhau'r meddwl fel myfyrio. Yn ddiweddar, fel tiwtor gwâdd, cynhaliais weithdy drymio ar-lein ar gyfer band samba lleol, profiad rhyfedd yn siarad a drymio i sgrîn yn lle'r ystafell arferol yn llawn pobl. Roeddwn yn mwynhau adborth ar sgrîn.

Mae llawer o gerddorion wedi bod yn creu gwaith rhagorol ar-lein, gan helpu i gynnal cysylltedd yn ystod y cyfyngiadau symud.



Mae'r cerddor o Gymru [Josh Doughty](#) wedi mynd â'i gerddoriaeth i mewn i ysbtyai, cartrefi gofali ac ysgolion. Cafodd ei berfformiad yn y cartref gofali ei ganslo oherwydd Covid 19 a chyda chymorth 'Live Music Now' gwnaed y fideo yma https://www.youtube.com/watch?v=B_STYMOevLI. Wedi ei thafllunio ar sgrîn fawr i'r preswylwyr, mae'r gerddoriaeth yn ysgafn ac yn ymlacio. Mae'n sôn am yr offeryn y mae'n ei chwarae – y kora, telyn o

Orllewin Affrica, ac mae'n ateb y cwestiynau a ofynnwyd iddo amlaf yn y gorffennol. Yn flaenorol, roedd Josh yn chwarae cerddoriaeth mewn ysbtyai, mewn sefyllfaoedd heriol mae wedi helpu i greu effaith hamddenol ar y ward a diolchodd y niysys iddo. Er bod ei waith yn anodd, mae'n teimlo ei fod yn brofiad boddhaus.

Mae [Jack Salt](#), bitbocsiwr, yn dysgu ar-lein. I rieni sydd gartref yn gweithio ac yn ceisio gofalu am blant a gwneud gwaith ysgol, gall y mewnbyn creadigol hwn ar gyfer eu plentyn greu llawenydd. I blentyn egniol neu i oedolyn, mae gan bwysigrwydd cael y cysylltedd hwn ag eraill arwyddocâd ychwanegol wrth gynnal lles corfforol a meddyliol a theimlad o gyflawniad a hyder yn cyflawni sgil newydd - <https://www.facebook.com/beatboxworkshopsbristol/>

Mae [Turtle Key Arts](#) yn gysylltiedig â Chanu ac Ysgrifennu Caneuon gan weithio gyda phobl yng nghyfnodau cynnar dementia <https://www.turtlekeyarts.org.uk/turtlesong>. Maent yn cynnwys graddedigion cerdd 2il flwyddyn sydd yn creu llwybr i mewn i'r celfyddydau ac iechyd sydd heb gael ei ystyried o'r blaen efallai. Mae'r gweithdai yn llawn caneuon a chwerthin "llawen iawn". I gyfranogwyr, gall gael effaith sylweddol mewn sefyllfa 'feddygol' a bod o fudd i deuluoedd a gofaliwyr proffesiynol hefyd <https://vimeo.com/163674967>

Trwy [Music and the Muse](#) <https://musicandthemuse.com/> rwy'n gweithio ar brosiect cydweithredol gyda Heather Murray gan ddefnyddio Taiko a Drymio Samba i greu Topé, grŵp perfformio menywod. Ym mis Mawrth, fe wnaethom berfformio am y tro cyntaf yn y Muse yn Aberhonddu, heb unrhyw syniad mai dyma fyddai ein cyfarfod olaf am fisoedd. Er ein bod wedi ein hynysu'n gorfforol, mae cysylltedd y grŵp WhatsApp wedi helpu i barhau i ryngweithio ac mae wedi bod yn hwb i'r ysbryd.

Gellir gweld gwerth uchel cerddoriaeth gymunedol yn y cyfnod hwn, ac mae'n werth dathlu a defnyddio hyblygrwydd cerddorion yn creu adnoddau newydd ar-lein.

Os ydych wedi creu adnodd cerdd ar-lein, rhwch wybod i mi trwy bostio yn <https://www.facebook.com/Fliss-Fleck-Collaborative-Arts-217772102434522/>

Prosiect Tadau a Phêl-droed

Adrian Green, Rheolwr Prosiect, Sefydliad Iechyd Meddwl

Yn y [Sefydliad Iechyd Meddwl](#), er gwaethaf COVID-19, rydym yn dal yn cynnal ein Prosiect Tadau a Phêl-droed, wedi ei ariannu gan Ymddiriedolaeth Wellcome, gyda'n partneriaid Clwb Pêl-droed Dinas Caerdydd. Dechreuodd hyn fel prosiect ymchwil yng Nghaerdydd yn archwilio'r cyfnod pontio oedd yn newid bywydau dynion wrth iddynt ddod yn dadau; yr uchafbwyntiau, yr iselfannau a phopeth y maent yn mynd drwyddo yn ystod blynyddoedd cynnar rhianta; o'u teimladau o gael gwybod eu bod yn mynd i fod yn dad, i'r beichiogrwydd, yr enedigaeth a magu plentyn ifanc, yr holl heriau sydd yn mynd gyda'r profiadau hynny sydd yn newid bywydau a'r cyfrifoldebau sy'n esblygu.

Cyn COVID-19, cynhaliwyd 9 wythnos o sesiynau cymorth cyfoedion yn yr ystafell ddothbarth, yn trafod testunau a ddewiswyd gan y tadau gyda phêl-droed 5 bob ochr i ddilyn i helpu i leddfu straen gyda chymorth hyfforddwyr Clwb Pêl-droed Dinas Caerdydd, mewn lleoliadau ar draws Caerdydd. Ar ôl y cyfyngiadau symud ac ailgychwyn araf wrth i bobl ddod i arfer gyda'r ffordd newydd o weithio, i gynnal momentwm a'r gwasanaethau i'r rheiny mewn angen, penderfynwyd newid i gyfarfodydd Zoom ar-lein.

Roedd hwn yn her i ddechrau am fod rhai o'n tadau naill ai'n amharod neu'n anghyfarwydd â gweithio ar-lein. Nid oedd gan y rheiny oedd yn gyfarwydd ond serch hynny'n amharod bob amser y gofod preifat gartref i gymryd rhan a datgelu gwybodaeth sensitif. Roedd teimlad hefyd o fod yn fwy agored wrth ddefnyddio'r cyfleuster fideo y mae Zoom yn ei ddarparu. Yn ffodus, cysylltodd aelod o'r tîm â sgiliau TG a chyfathrebu da â bob un o'r tadau hynny dros y ffôn oedd angen ychydig o gymorth a sicrwydd ychwanegol, gan fynd trwy defnyddio Zoom yn cynnwys y gallu i ddiffodd y fideo. Fe wnaethom ganfod hefyd bod cael dim mwy na 6 ar alwad Zoom yn fwy ffafriol i ymgysylltu cyfranogwyr. Rydym yn falch o ganfod, er gwaethaf methu chwarae pêl-droed a rhywfaint o ansicrwydd i ddechrau, bod sawl tad eisiau parhau gyda'r sesiynau grŵp ac wedi gwneud eu hunain ar gael yn wythnosol trwy Zoom.



DADS AND FOOTBALL PROJECT

- PEER GROUP
- SHARE EXPERIENCES
- GROUPS ARE RELAXED AND NON-JUDGEMENTAL
- PRIVATE AND CONFIDENTIAL
- ONE HOUR LONG

ARE YOU A DAD WITH YOUNG CHILDREN OR A FATHER TO BE? WE WANT TO HEAR ABOUT YOUR LIFE CHANGING TRANSITION TO BECOMING A DAD.

IF YOU ARE INTERESTED IN GETTING INVOLVED JOIN US FOR A VIRTUAL DISCUSSION.

HEAR FROM OTHER DADS. TALK FATHERHOOD, FOOTBALL AND MORE.

If you are interested in getting involved contact us at DadsAndFootball@mentalhealth.org.uk or check us out on social media:

- @DadsandFootballProject
- @mhf_dads_football_project
- @DadsAndFootball

Mental Health Foundation | Y Sefydliad Iechyd Meddwl | W

Canfuwyd hefyd, gyda chymorth ein noddwr a ehangodd ein prosiect am 6 mis arall, fod y cyfyngiadau symud a'r ffordd newydd hwn o weithio wedi rhoi cyfleoedd gwirioneddol i ni i gydweithredu'n fwy. Canfuasom ein bod yn gallu cyrraedd pobl oedd ar gael yn sydyn iawn, lle nad oeddent yn flaenorol h.y. uwch ymchwilwyr prifysgol, cysylltiadau GIG allweddol a rhanddeiliaid eraill yn cynnwys grwpiau tadau eraill. Gyda'r cyflwyniadau newydd a chyfarfodydd ar-lein llwyddiannus a ddilynodd, rydym bellach yn ehangu y tu hwnt i Gaerdydd. Mae parodrwydd ein tadau i barhau, yn ogystal â'r potensial i gyrraedd niferoedd llawer uwch o dadau y tu hwnt i Gaerdydd, wedi bod yn arwyddocaol iawn i'r prosiect hwn.

Rydym bellach yn gobeithio cyrraedd ein targed o 50 o dadau yn y rhaglen erbyn Ebrill y flwyddyn nesaf. Mae'r cynllun i fod i gau ym Mehefin 2021 felly rydym yn awyddus i glywed gan dadau â phlant ifanc sy'n dymuno cymryd rhan.

Canolfan Lles Tan Y Maen

Phil Griffiths, Prif Swyddog



Ni wnaeth digynsail ddim cyfiawnder ag ef. Yn yr wythnos cyn 23 Mawrth 2020 roedd yn amlwg bod angen ymateb ar frys. Fe wnaethon ni wylio am ychydig ddyddiau i weld beth oedd yn dod i mewn gan ein cyngor lleol, y Bwrdd Iechyd, Llywodraeth Cymru ac eraill ac roedd hi'n ymddangos ein bod ni i gyd yn sefyll, fel cwningen yn llewyrch goleuadau pen car, yn ansicr o'r nesaf cam. Dim amdani ond mentro.

Y broblem oedd beth ddylen ni ei wneud a sut dylen ni ei wneud? Sut y gallem gael ein gwybodaeth allan i adael i bobl wybod beth yr oeddem yn ei wneud neu'n bwriadu ei wneud mewn ymateb i'r sefyllfa newydd hon, a phe byddem yn cyfleu'r neges, a fyddai unrhyw bobl yn cymryd rhan neu a oeddem i gyd yn sownd, fel y gwningen, yn aros amdani yr anochel.

Mewn amseroedd fel y rhain mae'n rhaid i chi ddefnyddio'ch cryfderau a'ch adnoddau presennol. Gwnaethom edrych ar yr hyn a oedd gennym eisoes ac ar ein cyfeiriad teithio, gan ein bod yn teimlo y byddai'n haws cyflymu yn hytrach na chael y jiggernaut i symud yn y lle cyntaf.

- Roeddem wedi bod yn defnyddio cefnogaeth ddigidol ar gyfer iechyd meddwl ers bron i 9 mis. Ar ôl ymchwilio i'r farchnad ac ar ôl penderfynu a phrofi Ap a oedd ar gael yn rhwydd ar bob plattform cyfredol, roedd gennym eisoes rywfaint o'r wybodaeth, y systemau ar waith a'r rhan fwyaf o'r seilwaith yr oedd ei angen arnom i ehangu'r rhaglen.
- Roedd gennym bartneriaethau cymunedol da, gyda'n Bwrdd Iechyd Lleol a gyda sefydliadau eraill, gan gynnwys un hirsefydlog lle gwnaethom ddarparu CCBT trwy raglen ar-lein
- Roedd gennym staff profiadol ac ymgysylltiedig yr oeddem yn gwybod y gallent newid ac addasu o brofiad blaenorol mewn cyflwyno prosiectau newydd ac arloesol
- Roedd gennym grŵp Ymddiriedolwyr a oedd yn barod i roi cynnig ar bethau newydd a chefnogi ein gwaith.

Dyma oedd ein Pedwar Piler. Maent wedi'u hadeiladu ar sylfaen o ymddiriedaeth ac mae'n cymryd amser i hynny gael ei sefydlu. Fe sylweddoln ni o'r diwedd ein bod ni wedi bod yn gweithio am yr 8 mlynedd diwethaf i'r perwyl hwn.

Daeth llif cychwynnol gwybodaeth yn rhan o'r broblem yn hytrach nag ateb iddi. Cawsom ein peledu gan e-byst gan grwpiau yn dweud wrthym eu bod ar gau neu'n cau, yn atal gweithrediadau, yn cau eu hadeiladau ac yn addasu eu ffocws i ddelio â'r pandemig. Roedd grwpiau Cymorth Cydfuddiannol yn dod i'r amlwg ym mhobman, roedd y llywodraeth yn recriwtio gwirfoddolwyr ar gyfer unrhyw beth a phopeth ac fe wnaethon ni fwlchio yn ymateb y gymuned. Fel llawer o Elusennau bach i ganolig yn y sector iechyd roeddem yn aml yn brwydro i recriwtio gwirfoddolwyr da a dibynadwy, ac yn sydyn roedd byddin wedi ymddangos. Yn gymaint felly fel ei fod weithiau'n edrych fel bod y gwirfoddolwyr yn gorbwyso'r rhai oedd angen cefnogaeth.

Ac arian. Ar un adeg yn fater o bwys, roedd angen taflu sut atom i ariannu'r gwasanaethau yr oeddem yn gwybod eu bod yn angenrheidiol yn ein cymunedau amrywiol, eang, prin eu poblogaeth, yn sydyn. Sicrhewch Hwn, Arian Newydd Ar Gael, COVID19 yn Unig, Manteisiwch ar hyn Nawr, Nid yw Gwneud Dim yn Opsiwn. Phew.

Y gwir anafedig oedd Cyflenwi Gwasanaeth Gwirioneddol, a aeth ar goll yn y sŵn. Roeddem mor brysur yn nodi'r hyn nad oeddem ni ac eraill yn ei wneud mwyach, a phwy oedd ar gael nawr i geisio camu i'n hesgidiau, a'r arian newydd a oedd ar gael i'w danfon, mai'r perygl oedd ein bod wedi colli golwg ar y bêl, y cleientiaid eu hunain, y rhai sydd angen cefnogaeth. Os oeddem yn cael trafferth cadw i fyny, sut mae'n rhaid i'r cleientiaid fod yn teimlo. Canlyniad cau i lawr, yn ein profiad ni, oedd cau i lawr.

Tynnodd y cleientiaid yn ôl i'w bynceri ac, o'r rhai a oedd wedi bod yn galw arnom yn rheolaidd o'r blaen, cwmpodd distawrwydd iasol. Efallai, ac roeddem yn gobeithio bod hyn yn wir, roedd pawb yn ymdopi, yn eistedd allan, yn aros gartref yn gorfforol ac yn emosiynol, yn aros yn ddiogel, hyd yn oed weithiau'n mwynhau'r egwyl. Cyflawnwyd ein galwadau yn aml yn ystod yr wythnosau cyntaf hynny gyda 'A dweud y gwir rwy'n iawn, dim angen unrhyw beth ar hyn o bryd, byddaf yn rhoi gwybod ichi pan fydd angen help arnaf. Ond roedden ni'n gwybod nad oedd hyn yn debygol o fod y stori gyfan a pho hiraf y byddai hyn yn digwydd, gwaeth y byddai'n mynd i'w gael.

Fe wnaethom ddatblygu 'Cynnig Strategol', a gwnaethom ei hyrwyddo trwy ein cysylltiadau cymunedol agos, meddygon teulu, Y Bwrdd Iechyd, grwpiau lleol. Roeddem yn gwybod bod yn rhaid cynnig cefnogaeth ac ar gael heb aros, felly fe wnaethom sefydlu systemau ar-lein, Ffurflen Google fer a syml, yn ymgorffori Holiadur CORE 10, y gallem ei anfon trwy e-bost, testun a WhatsApp. Fe wnaethom sefydlu llwybr cyflym at gyflawni, wrth sicrhau bod y rhai ag anghenion mwy cymhleth yn cael eu trin yn briodol trwy alwad ffôn a chymorth ychwanegol.

WhatsApp. Gadewch i ni ganu clodydd y system negeseuon fyd-eang hon. Amgryptio o'r diwedd i'r diwedd, miliynau o ddefnyddwyr presennol. Integreiddio â systemau Facebook, Google ac Adobe. Y gallu i olrhain statws a derbynebaw. Rhoddodd y gwasanaeth hwn yr ymyl yr oedd ei hangen arnom. Miloedd o negeseuon yn ddiweddarach, rydym nid yn unig wedi cynnal ein cysylltiadau â'n defnyddwyr gwasanaeth presennol ond rydym wedi sefydlu perthnasoedd dibynadwy newydd gyda channoedd o rai newydd, o bob rhan o'r sbectrwm o anghenion cymorth, o'r ysgafn i'r difrifol, ym mhob cymuned. Mae wedi ehangu ein cyrhaeddiad yn aruthrol, mor bell i'r de ag Abertawe, o gyn belled i'r gogledd â Chaerdybi, ein cyflymder ymateb ac ansawdd ein darpariaeth. Mae wedi ein galluogi i gynnal ein goruchwyliaeth o staff a'n hadroddiadau rheolaidd i'n hymddiriedolwyr. Mae wedi rhoi i ni, elusen leol fach o'r blaen, y potensial i fod yn Chwaraewr Cenedlaethol.

Mae ein 'Cynnig' bellach wedi ehangu. Rydym wedi datblygu Hwb Cymorth Rhithwir. Mae'r pethau sylfaenol i gyd yno o hyd, ffôn, e-bost, testun ond mae gennym gymaint mwy hefyd. Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr wedi comisiynu Cymorth yn Seiliedig ar App ac wedi rhoi mynediad Silvercloud inni, rydym yn darparu CCBT trwy'r Rhaglen Serenity Therapiau Siarad Parabl. Clwb Celf a Chrefft a'r Ymwybyddiaeth Ofalgar Wyth Wythnos ar Zoom. Rydym yn wneuthurwyr ffilmiau hefyd. Cwrs Ymwybyddiaeth Ofalgar ar blattform Vimeo. Mae gennym fwy i ddod, FunFit, cwrs fideo ffitrwydd swyddogaethol wedi'i seilio ar pilates, cwrs ar-lein ar Ysgrifennu i Wella sy'n cynnwys sesiwn Chwyddo byw ar gyfer rhannu ac adborth.

Gobeithio nad ydym wedi gadael y rheini heb fynediad at adnoddau ar-lein na'r caledwedd ar ôl. Rydym wedi defnyddio gwasanaethau presennol, llwyfannau hawdd eu cyrchu, a thrwy Gronfa Gymunedol y Loteri Fawr yng Nghymru gallwn ddarparu a sefydlu caledwedd a rhoi hyfforddiant ar ei ddefnyddio.

Mae'r gefnogaeth sunami yn adeiladu. Bydd colled gyda ni am ddegawd. Colli iechyd, colled ariannol, colled emosiynol, colli busnes a swyddi, colli anwyliaid. Byddwn yn paratoi ein cefnogaeth i fynd i'r afael â'r anghenion hyn. Gweithio gyda Hybiau Cymunedol ICAN yng Ngogledd Cymru a Therapiau Siarad Parabl, yn ogystal â darparu ein cefnogaeth 'Life After Loss' ein hunain.

Ni fyddem yn mynd yn ôl. Byddwn yn edrych ymlaen. Mae'r byd ôl COVID19 yn wahanol iawn i'r un a fodolai ar 23 Mawrth 2020. Mae'r heriau allan yna, felly gadewch inni godi atynt.

GO Digital – Stori Stephen

Mae Stephen yn rhannol ddall, mae'n byw'n annibynnol yn Wrecsam, Gogledd Cymru ac mae yn ei 50au canol. Cyfarfu Stephen â Go Digital tua dechrau Mawrth, ychydig cyn i'r cyfyngiadau symud oherwydd COVID-19 gael eu cyflwyno.

Dywed Stephen, "Cefais fy nghyfeirio i raglen GO Digital Leonard Cheshire gan Centre of Sign, Sight, Sound yn Wrecsam i gael cymorth a chefnogaeth gyda fy sgiliau a'r offer digidol. Cyn cael fy atgyfeirio nid oeddwn yn defnyddio fy nghyfrifiadur rhyw lawer am nad oedd gennyf lawer o hyder. Roeddwn hefyd wedi cysylltu fy nghyfrifiadur i fy sgrîn deledu ac roedd hyn wedi helpu ychydig, ond roedd hyn hefyd yn golygu fy mod yn gorfod eistedd ar y llawr o flaen y sgrîn i'w ddefnyddio sydd ddim yn dda i fy nghefn nac ystum fy nghorff gan fod yn rhaid i mi symud o un ochr i'r llall ar fy mhengliniau."

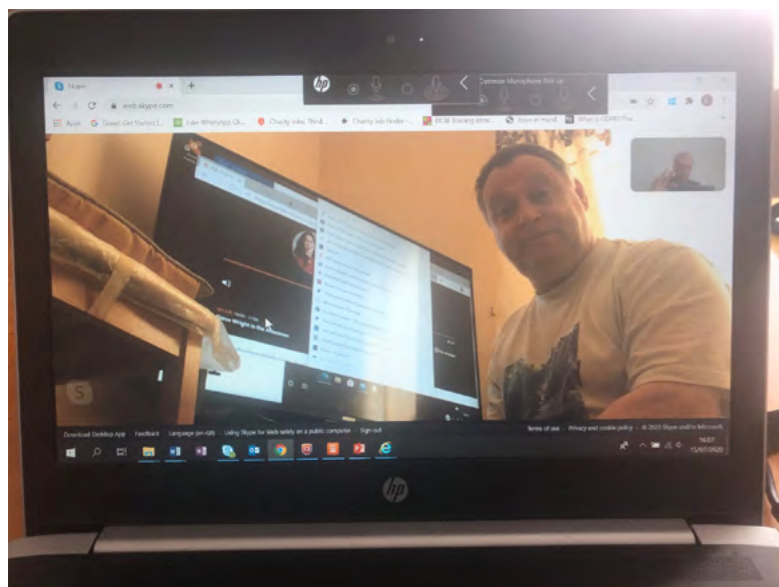
"Fe wnes i gyfarfod â'r cydlynnydd Cynhwysiant Digidol, a awgrymodd y gallai iPad fod ychydig yn haws. Er bod y sgrîn yn llai, credwyd y byddai'r nodweddion hygyrchedd yn gwneud defnyddio technoleg ychydig yn haws ac y byddwn yn gallu eistedd ar y sofa yn gyfforddus. Mae gennyf hefyd iPhone felly roeddwn yn credu y byddai llawer o'r sgiliau'n gallu cael eu trosglwyddo ac yn gwneud pethau'n haws."

"Yn anffodus, digwyddodd y cyfyngiadau symud yn fuan ar ôl ein cyfarfod cychwynnol ac nid oeddwn yn siŵr sut byddwn yn cael cymorth yn ystod y cyfnod hwn. Ffoniodd y cydlynnydd fi i gwblhau'r gwaith papur ar gyfer fy iPad ac esboniodd bod hon yn sefyllfa ryfedd iawn i bawb. Roedd yn byw ymhell i ffwrdd yn Ne Cymru ac roedd wedi gobeithio recriwtio gwirfoddolwyr i'm cynorthwyo ond wrth gwrs, ni fyddai cymorth wyneb yn wyneb y ffordd hon yn bosibl felly cytunwyd y byddem yn rhoi cynnig ar alwad fideo yn wythnosol. Cynhaliwyd pob sesiwn dros alwad fideo WhatsApp er mwyn i ni allu gweld ein gilydd ac er mwyn i'r cydlynnydd allu gweld yr hyn yr oeddwn yn gallu ei weld ar fy sgrîn, gan fy arwain i ardaloedd gwahanol o'r sgrîn oedd yn anghyfarwydd i mi."

"Helpodd pandemig COVID-19 fi i sylweddoli yn gyflym iawn fy mod angen datblygu fy sgiliau digidol er mwyn i mi allu cadw mewn cysylltiad â'r byd, yn arbennig wrth siopa bwyd. Roedd fy nghydlynnydd wrth ei fodd pan alwodd ar gyfer un o'n sesiynau i ganfod fy mod yng nghanol gwneud fy siopa bwyd wythnosol. Roedd hefyd mor falch fy ngweld yn rhoi cynnig arni nes iddo benderfynu y byddai'n rhoi llonydd i mi barhau ac y byddai'n galw'n ôl pan oeddwn wedi gorffen. Mae gennyf hefyd ddealltwriaeth llawer gwell o siopau eraill ar-lein fel Amazon yr wyf wedi ei ddefnyddio i brynu eiliwr newydd."

"Ffordd arall yr wyf yn teimlo'n gysylltiedig â'r byd yw trwy wrando ar y radio a chael y newyddion. Cynorthwyodd fy nghydlynnydd fi i sefydlu cyfrif BBC gan fy helpu i fynd o amgylch safleoedd iPlayer a BBC Sounds, roedd hyn yn cynnwys dod o hyd i'r llyfrau sain yr oeddwn yn gallu dweud wrth fy chwaer amdanynt. Fe wnaethom gydweithio i drefnu fy ffolder o oreuon fel bod fy ngwefannau pwysig, yn cynnwys bancio ar-lein, yn gallu cael eu canfod yn hawdd ac mewn un lle."

"Ffordd arall yr wyf yn teimlo'n gysylltiedig â'r byd yw trwy wrando ar y radio a chael y newyddion. Cynorthwyodd fy nghydlynnydd fi i sefydlu cyfrif BBC gan fy helpu i fynd o amgylch safleoedd iPlayer a BBC Sounds, roedd hyn yn cynnwys dod o hyd i'r llyfrau sain yr oeddwn yn gallu dweud wrth fy chwaer amdanynt. Fe wnaethom gydweithio i drefnu fy ffolder o oreuon fel bod fy ngwefannau pwysig, yn cynnwys bancio ar-lein, yn gallu cael eu canfod yn hawdd ac mewn un lle."



"Gyda'r iPad yn weithredol roeddwn yn gallu newid ein sesiynau o'r ffôn i'r llechen gan ddefnyddio Skype. Roedd hyn yn welliant mawr gallu gweld darllun mwy ar y sgrîn. Roedd defnyddio'r iPad ar gyfer un o'r galwadau yn golygu fy mod yn gallu datblygu fy ngwybodaeth o'r ffôn. Fe wnaethom weithio trwy nodweddion y camera; cefais fy synnu at ansawdd y lluniau yr oeddwn yn gallu eu tynnu. Roeddwn wedyn yn gallu defnyddio pinch zoom i weld llawer mwy o fanylion. Rwyf hefyd yn gwybod sut i anfon y lluniau ymlaen i bobl a defnyddio'r lluniau hynny ar yr iPad ar ôl cysoni'r dyfeisiadau gyda'i gilydd."

"Mae fy hyder o ran defnyddio'r cyfrifiadur wedi cynyddu ac rwyf hyd yn oed wedi darganfod fy 'hacs' fy hun. Pan fyddaf yn gwneud y siopa bwyd wythnosol ar-lein, rwyf yn canfod nad oes amserau dosbarthu ar gael am ryw bythefnos. Felly, gyda hyn mewn golwg, rwy'n gwneud fy siopa ac yn dewis amser dosbarthu mewn pythefnos. Ar ôl wythnos, rwyf wedyn yn mynd yn ôl i'r siopa ar-lein ac yn ychwanegu pethau eraill rwy'n gwybod sydd eu heisiau arnaf ac mae hyn yn fy arbed rhag aros pythefnos arall ar gyfer y siopa hwnnw."

"Rwy'n bendant yn teimlo, pe byddai cyfyngiadau symud yn digwydd eto yn y dyfodol, y byddwn yn llawer mwy hyderus yn cadw mewn cysylltiad â'r byd."

"Gan fy mod yn defnyddio'r cyfrifiadur mwy a mwy, rwy'n bwriadu cael desg dda sydd yn addas ar gyfer fy nheledu, y bysellfwrdd a'r llygoden. Bydd hyn yn rhoi rhywle i mi eistedd yn iawn heb unrhyw risg neu anesmwythdra, yn hytrach na bod ar y llawr."

"Rwyf hefyd yn dechrau arbrofi gyda Siri felly bydd hynny'n sicr yn parhau. Mae Siri eisoes yn darllen fy negeseuon testun yn ôl i mi ac os wyf yn diuno yng nghanol y nos, rwy'n gofyn i Siri beth o'r gloch yw hi yn lle ymbalfalu yn y tywyllwch."

Tu Fas Tu Fewn Sustrans

- pedair wythnos o weithgareddau hwyliog yn syth i'ch ebost



Yn ystod y pandemig, bu'n rhaid i Sustrans ailfeddwl sut roeddent yn mynd i gyrraedd eu cynulleidfa oed ysgol. Dyluniwyd ymgyrch ddigidol lle gallai teuluoedd ymuno i gael pedair wythnos o adnoddau a gweithgareddau hwyliog ac addysgol.

Mae'r gweithgareddau yn cynnwys fideos, gemau, heriau wythnosol,

gweithgareddau â thema a mwy.

Dyluniwyd Tu Fas Tu Fewn gan ein Swyddogion Ysgolion gwybodus, profiadol a hwyliog. Mae'r holl weithgareddau'n ddwyieithog.

Mae'r pecyn gweithgaredd pedair wythnos yn llawn o weithgareddau creadigol, egniol a diddorol a gall cael eu mwynhau tu fewn a thu fas.

[Tanysgrifiwch i dderbyn ebostiau gweithgareddau Tu Fas Tu Fewn Sustrans.](#)



Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru Podlediad

Podlediad Diweddaraf

Croeso i Dudalen Podlediad newydd PHNC o'r Efwletin. Yma gallwch wrando ar y Podlediadau sydd wedi cael eu rhyddhau.

Mae'r Podcast Diweddaraf yn y gyfres ar Anableddau Dysgu.

Os oes gennych ddiddordeb yn recordio podlediad gyda ni yn y dyfodol, cysylltwch â ni ar ebost: publichealth.network@wales.nhs.uk

Cliciwch i weld y
Tudalennau Sain a Llun



Anableddau Dysgu: Aml-gamp ▶

Y Celfyddydau ac Iechyd: Sioe Deithiol ▶

Asesu'r Effaith ar Iechyd: WHIASU ▶

Iechyd y Galon: Sefydliad Prydeinig y Galon ▶

Maeth: Andrea Basu ▶

Iechyd Rhyngwladol: Iechyd Mudwyr ▶

Gofal Cymunedol: OP sydd yn Niwroamrywiol ▶

Dementia: Diwrnod Toiledau'r Byd ▶

Cynaliadwyedd: Sue Toner a Bronia Bendall ▶

Caru Gweithgaredd, Casau Ymarfer Corff ▶

Iechyd Rhywiol ▶

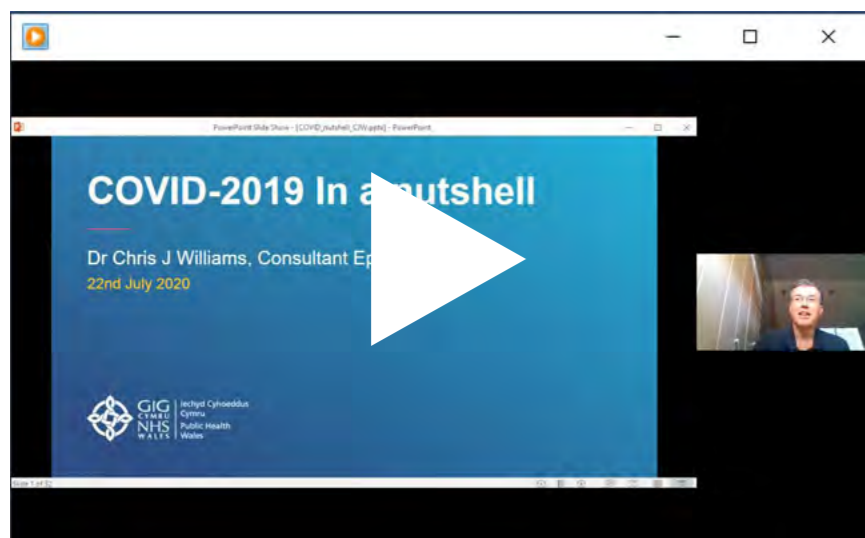
Alcohol: Yfed Doeth Heneiddio'n Dda ▶

Diogelwch yn yr Haul: Canser y Croen ▶

Gamblo: Yr ystafell fyw ▶

Public Health Network Cymru Press Play

Fideo Diweddaraf



Croeso i Press Play, yma gallwch gael fideos diweddaraf PHNC o youtube! Bob mis byddwn yn ychwanegu fideos newydd wrth iddynt gael eu lanlwytho. Mae gennym nifer o ddigwyddiadau wedi eu cynllunio dros y misoedd nesaf felly cadwch eich llygaid ar agor am y ffrydiau diweddaraf ar twitter neu dewch yn ôl at Gwasgu Chwarae ar ôl y digwyddiad!

Ein fideo diweddaraf yw'r recordiad o Weminar 'COVID-19 Yn Gryno' a gynhaliwyd ar 22 Gorffennaf, gan PHNC. Rhoddwyd y cyflwyniad gan Dr Chris J Williams, Epidemiolegydd Ymgynghorol i Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Cliciwch i weld y
Tudalennau Sain a Llun



Beth Jones - Digartrefedd ▶

Dr Peter Mackie - Digartrefedd ▶

Emma Williams - Digartrefedd ▶

Seminar LD: Simon Rose a Karen Warner ▶

Seminar LD: Sam Dredge ▶

Seminar LD: Ruth Northway ▶

Seminar LD: Karen Everleigh a Hazel Powell ▶

Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru mewn Niferoedd ▶

Llunio ein Dyfodol: Cat Tully ▶

Llunio ein Dyfodol: Sophie Howe ▶

Llunio ein Dyfodol: Uchafbwyntiau ▶

Maeth y Blynyddoedd Cynnar: Uchafbwyntiau ▶

Maeth y Blynyddoedd Cynnar: Andrea Basu ▶

Maeth y Blynyddoedd Cynnar: Judith John ▶

Ary Grawnwin

Materion Mamau

Dechreuodd Mums matter 3 blynedd yn ôl ac roedd yn gynllun peilot wedi ei ysgrifennu gan famau ar gyfer mamau ac wedi ei gynhyrchu gan Cardiff Mind. Gan fod y cynllun peilot yn gymaint o lwyddiant yn helpu dros 100 o fenywod, mae cymorth i gymheiriaid wedi cael ei ffurfio gan y menywod sydd bellach ar gael i bob Mind ei gyflwyno. Mae ganddo ei adnoddau ei hun ar gyfer y mamau ar ffurf ffolder sydd yn rhoi canllaw ar y ffordd y maent yn teimlo a sut i ofalu amdanynt eu hunain yn ogystal â thechnegau anadlu a myfyrdodau.

Tra bod y mamau ar y cwrs rydym yn mynd dros yr offer yn y ffolder er mwyn iddynt wybod sut i'w defnyddio'n llwyddiannus. Pan fydd y mamau wedi gorffen y cwrs gallant fynychu eu grŵp cymorth i gyfoedion lleol. Ceir hefyd fudiad mums matter ar-lein i helpu'n gorfforol a grŵp cymorth ychwanegol ar gyfer y mamau sydd â phlant ag anghenion gwahanol. Rydym hefyd yn cynnig rhaglen wirfoddoli i'r mamau i helpu gyda Mums Matter unwaith y maent wedi gorffen neu yn ymwneud â chymorth un i un parhaus neu'n esbonio beth arall y gall Mind ei gynnig.

Am fwy o wybodaeth, anfonwch ebost mums@mnpmind.org.uk neu cysylltwch â Tracy ar 07960 271696.



Rhithwir neu Ffôn? Dyna'r cwestiwn.
Sut mae gwasanaethau'n addasu i helpu ysmygwyr
i roi'r gorau iddi yn ystod COVID-19.



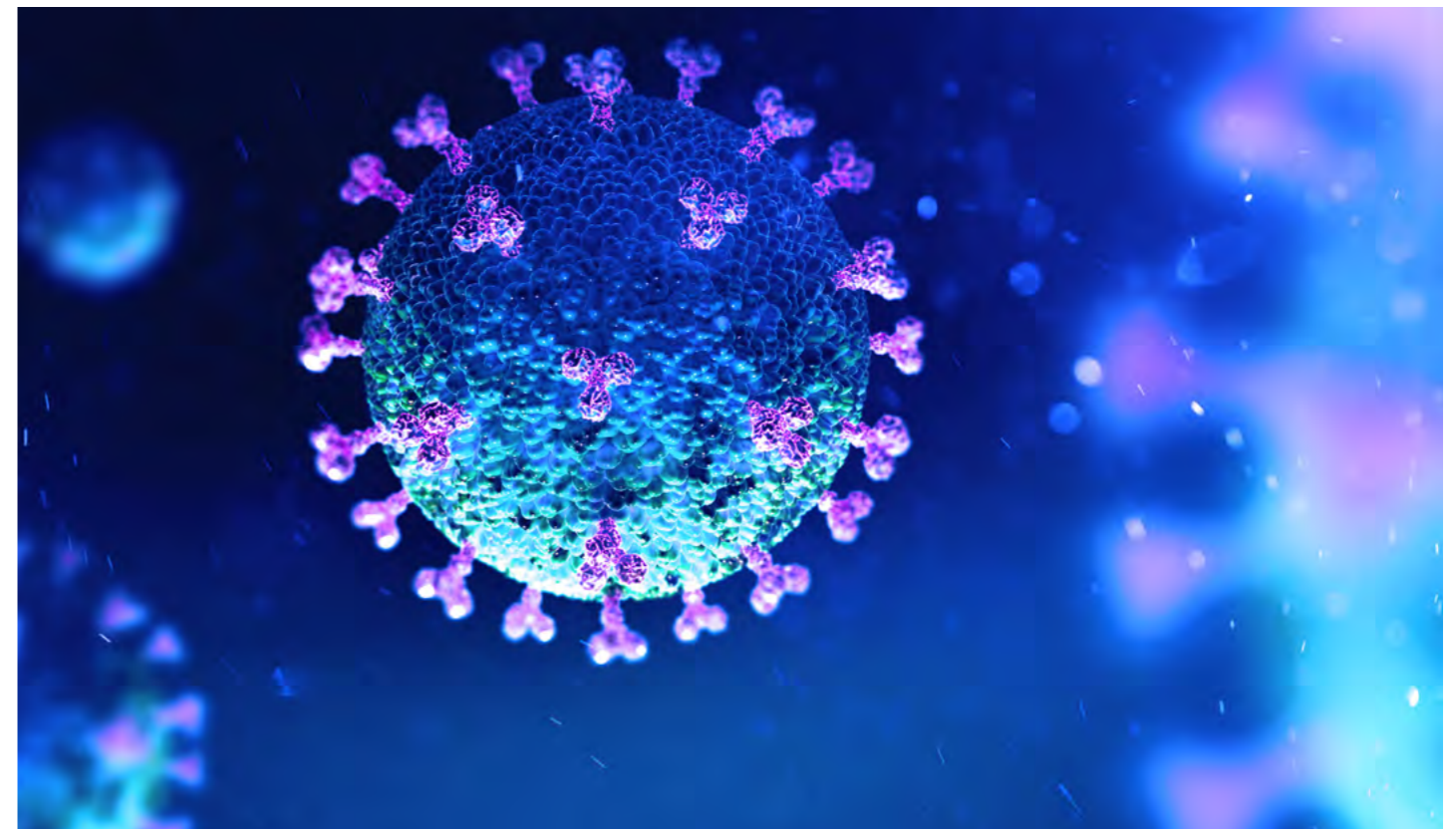
Mae pandemig COVID-19 wedi annog rhai ysmygwyr i roi'r gorau i ysmegu. Fodd bynnag, mae gwasanaethau wyneb yn wyneb yng Nghymru wedi dod i ben, gan adael ysmygwyr yn opsiwn ffôn yn unig. Mewn ymateb i hyn, lansiodd Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe y rhith-wasanaeth Helpwch i Gadael ym mis Gorffennaf 2020. Mae'r gwasanaeth hwn yn cynnig mwy o ddewis a chysondeb i gleientiaid. Gyda'r opsiwn o sesiynau wyneb yn wyneb (1:1 neu grŵp) trwy sgwrs fideo.

Roedd datblygu'r gwasanaeth yn dibynnu ar berthnasoedd gwaith da, chwilfrydedd cydweithredol ac ymateb cyflym i Covid-19.

Helpodd perthnasoedd gwaith da rhwng tîm Iechyd Cyhoeddus Bae Abertawe, y Bwrdd Iechyd Lleol ac Iechyd Cyhoeddus Cymru i gydlyn ymdrechion yn gyflym. Roedd y gwaith dan arweiniad Tîm Iechyd Cyhoeddus Abertawe yn cynnwys cwmpasu manyleb cleientiaid, adolygu dewisiadau technoleg, sicrhau trosglwyddo cleientiaid yn ddi-dor a datblygu dogfennaeth i gefnogi'r gwasanaeth.

Gyda'i gilydd, cododd y grŵp llywio materion, datrys problemau a chynnig cefnogaeth. Roedd cymhwysio arloesedd i wasanaeth sy'n bodoli eisoes yn peri sawl her. Trwy ddull systematig a chydweithredol, aethpwyd i'r afael â phob mater. Gan fod yn chwilfrydig, helpodd i brofi a mireinio'r gwasanaeth cyn ei lansio.

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe yn arloeswyr cynnar yn y gwasanaeth hwn. Gwelodd y cyflymder a ysgogwyd gan yr ymateb i COVID-19 y gwasanaeth yn rhedeg mewn llai na 4 mis. O ran llwyddiant y gwasanaeth, mae'n dal yn rhy gynnar i ddweud. Bydd Tîm Iechyd Cyhoeddus Bae Abertawe yn cynnal gwerthusiad gwasanaeth. Bydd y gwerthusiad hwn yn pennu gweithrediad posibl ledled Cymru a gwelliant yn y dyfodol.



Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru Penawdau

Latest News

Canllawiau newydd i gefnogi dychwelyd i'r ysgol ym mis Medi

Mae Llywodraeth Cymru wedi cyhoeddi canllawiau diwygiedig i gefnogi ysgolion, cyn i'r holl ddisgyblion dychwelyd ym mis Medi.

Bydd y [canllawiau](#) hyn yn helpu ysgolion, awdurdodau lleol a lleoliadau i weithredu'n llawn yn yr hydref – ac mae'r canllawiau hefyd yn cynnwys arweiniad newydd ar grwpiau cyswllt.

Bydd £29 miliwn ar gael gan Lywodraeth Cymru i 'recriwtio, adfer a chodi safonau', mewn ymateb i'r pandemig.

PrEP ac Iechyd Rhywiol yng Nghymru

Mae dwy flynedd wedi mynd heibio ers i [Lywodraeth Cymru](#) wneud y penderfyniad i ddarparu Proffylaxis Cyn-Gysylltiad (PrEP) fel mater o drefn ar gyfer pobl â risg o HIV trwy astudiaeth fonitro tair blynedd.

Yn y ddwy flynedd yn dilyn y penderfyniad hwnnw, mae argaeledd a'r defnydd o PrEP wedi cael ei fonitro'n agos ac mae bellach wedi ei sefydlu'n llawn ac ar gael fel mater o drefn mewn gwasanaethau iechyd rhywiol ar hyd a lled Cymru. Mae dros 1,000 o bobl wedi defnyddio PrEP ers mis Gorffennaf

Cliciwch i weld y
Tudalennau Newyddion



Y Gweinidog Addysg yn cyhoeddi cynlluniau ar gyfer mynd yn ôl i'r ysgol ym mis Medi



Dyfernir £1.1 miliwn i Sustrans Cymru i gynyddu teithio llesol mewn 400 o ysgolion ledled Cymru



Cymorth i Ddiodefwr: De Cymru



Dyfarnu £150,000 i fentrau digidol mewn ymateb i COVID-19



Mae'r polisi 'Aros Gartref' wedi lleihau lledaeniad corona-feirws, ond mae wedi cael effeithiau cadarnhaol a negyddol eraill ar les cymdeithas Cymru hefyd



Llywodraeth Cymru yn cyhoeddi canlyniadau cyn-
taf arolwg newydd pwysig yn ymwneud â COVID-19



Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru Calendr

3	4	5 Cynhelir Diwrnod Chwarae 2020: Rhyddid Bob Dydd, Anturiaethau Bob Dydd Digwyddiad Cenedlaethol	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
31				

Ewch i www.publichealthnetwork.cymru i gael mwy o wybodeth am ddifwyddiadau

Pynciau

Atal Damweiniau ac Anafiadau ▶	Gordewdra ▶
Alcohol ▶	Iechyd y Geg ▶
Y Celfyddydau ac Iechyd ▶	Gweithgaredd Corfforol ▶
Hyb Iechyd Brexit ▶	Polisi ▶
Gamblo ▶	Iechyd Rhywiol ▶
Iechyd a Gofal Cymdeithasol ▶	Cwsg ac Iechyd ▶
Hawliau Dynol ▶	Ysmygu ▶
Iechyd Rhyngwladol ▶	Camddefnyddio Sylweddau ▶
Iechyd Meddwl ▶	Ymwybyddiaeth o'r Haul ▶
Clefydau Anhrosglwyddadwy ▶	Trais a Chamdriniaeth ▶
Maeth ▶	

Cymunedau ▶	Ffordd o Fyw ▶
Addysg ▶	Tlodi ▶
Yr Amgylchedd ▶	Diweithdra ▶
Chylch Cymdeithasol ▶	Gwaith ▶
Anghydraddoldebau Iechyd ▶	

Y Blynyddoedd Cynnar ▶	Pobl Hŷn ▶
Mamau a'r Newydd-Anedig ▶	Plant a Phobl Ifanc ▶
Oedolion o Oedran Gweithio ▶	

Ceiswyr Lloches a Ffoaduriaid ▶	LGB ▶
Gofalwyr ▶	Fudol ▶
Grŵpiau Ethnig ▶	Rhieni ▶
Grŵpiau Ffydd ▶	Pobl ag Anableddau Dysgu ▶
Rhyw ▶	Carcharorion ▶
Sipsiwn ▶	Cyn-filwyr ▶
Digartrefedd ▶	



Rhifyn Nesaf

Dychwelwch i'r Gwaith yn Ddiogel