



LLESIANT YN Y GWAITH: CEFNOGI IECHYD A LLESIANT YN Y GWAITH





Croeso

Cymru sydd â'r gyfradd absenoldeb uchaf oherwydd salwch o unrhyw ranbarth yn y DU. Mae bod mewn gwaith o ansawdd gwael neu waith anniogel yn tanseilio iechyd da a gall achosi neu waethygu iechyd meddwl a/neu gorfforol gwael.

Mae mynediad at waith teg o ansawdd uchel yn cael effaith gadarnhaol ar iechyd a llesiant gweithwyr. Mae bron i 80% o'r boblogaeth oedran gweithio mewn gwaith ac mae gan gyflogwyr ran allweddol i'w chwarae yn iechyd a llesiant eu gweithlu ac felly'r boblogaeth yn gyffredinol.

Yn ogystal â'u cyfrifoldebau cyfreithiol a moesegol dros eu gweithlu, gall canolbwyntio ar iechyd a llesiant helpu i gyflawni ystod o ganlyniadau busnes a sefydliadol cadarnhaol.

Rydym wedi cynnwys amrywiaeth o fentrau ac arferion gorau o ran hybu iechyd a llesiant yn y gwaith yn yr e-fwletin hwn.

Rhowch wybod i ni beth yw eich barn am ein e-fwletin drwy ateb dau gwestiwn. Cliciwch [yma](#) i weld yr arolwg.

Cynnwys

4 Penawdau

Gweminar Llesiant yn y Gwaith

Public Health Network Cymru

Sbotolau ar waith teg

Cerys Preece, Uwch Ymarferwr Iechyd Cyhoeddus,
Iechyd Cyhoeddus Cymru

Cymru Iach ar Waith: Hybu Iechyd a Llesiant yn y Gweithle

Jayne Fortune, Prif Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd,
Iechyd Cyhoeddus Cymru

Mary-Ann McKibben, Ymgynghorydd Iechyd y
Cyhoedd, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Llesiant ar Waith yn Iechyd a Gofal Digidol Cymru (IGDC)

Iechyd a Gofal Digidol Cymru

Llesiant a staff gofal iechyd yng Nghymru: Astudiaeth ymchwil yn awgrymu pwysigrwydd Gofal sy'n Canolbwyntio ar yr Unigolyn ar gyfer staff yn ogystal â chleifion

Nia Came, myfyriwr Doethuriaeth Proffesiynol
(Astudiaethau Iechyd), Prifysgol Caerdydd

Mae eich llesiant yn bwysig yn y sector gofal – mae cysylltu yn allweddol

Rebecca Cicero, Rheolwr Gwella a Datblygu

Kate Newman, Swyddog Datblygu Llesiant Gofal
Cymdeithasol Cymru

Sesiynau iechyd a lles staff: Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr (BIPBC), Tim Gwella Iechyd

Stephanie Owen, Uwch Ymarferydd Gwella Iechyd

Sophie Sykes, Ymarferydd Gwella Iechyd, Tim
Gwella Iechyd, Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

20 Fideos

22 Newyddion & Adnoddau

24 Rhifyn Nesaf

Penawdau





Ymarfer

Gweminar Llesiant yn y Gwaith

Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus
Cymru

Cynhaliwyd y weminar hon ar 10 Gorffennaf 2024 a chlywsom gan academyddion sydd wedi gwneud gwaith ymchwil a gwerthuso i ddeall yr hyn sy'n gweithio mewn perthynas â dulliau iechyd yn y gweithle.

Cliciwch [yma](#) i gael rhagor o wybodaeth ac i weld y cyflwyniadau a recordiad byw o'r digwyddiad



Fair Work Commission, 2019

Ymarfer

Sbotolau ar waith teg

Cerys Preece,

Uwch Ymarferwr Iechyd Cyhoeddus,
Iechyd Cyhoeddus Cymru

Beth yw gwaith teg?

Mae gwaith ac amodau gwaith yn benderfnyddion hanfodol ar iechyd, llesiant a thegwch ac mae gweithlu ymgysylltiedig iach yn cyfrannu at ffyniant cymdeithasol. Diffinnir [gwaith teg](#) fel “pan fo gweithwyr yn cael eu gwobrwyo’n deg, yn cael eu clywed a’u cynrychioli, yn ddiogel ac yn gallu symud ymlaen mewn amgylchedd iach, cynhwysol lle mae hawliau’n cael eu parchu”.

Yng Nghymru, mae [1 o bob 4 gweithiwr](#) yn profi lefelau cymedrol i uchel o weithio ansicr sy’n gysylltiedig â gwaith annheg.

Pam mae gwaith teg yn dda i iechyd, llesiant a thegwch?

Mae sicrhau bod y rhai sy’n profi anfantais yn cael mynediad at waith teg yn parhau i fod yn ffordd hanfodol o wella iechyd a llesiant hirdymor unigolion a chartrefi, gan gynnwys ar gyfer plant. Mae cymryd rhan mewn gwaith teg yn rhoi ymdeimlad o bwrpas ac yn golygu bod gan bobl arian ac adnoddau ar gyfer bywyd iach iddyn nhw a’u teuluoedd. Mae hyn yn lleihau straen seicolegol, yn creu carreg gamu allan o dlodi ac yn helpu plant i gael y dechrau gorau mewn bywyd. Gall gwaith teg gyfrannu at economi o

llesiant, gan wella canlyniadau ar gyfer y boblogaeth gyfan, gan gynnwys y rhai mwyaf difreintiedig.

Beth yw’r safbwynt polisi yng Nghymru?

Mae [Llywodraeth Cymru](#) wedi ymrwymo i ddod yn genedl gwaith teg ac un o’i hamcanion llesiant yw ‘adeiladu economi sy’n seiliedig ar waith teg, cynaliadwyedd a diwydiannau a gwasanaethau’r dyfodol’.

Yn 2022, lansiodd Llywodraeth Cymru ei ‘Cymru gryfach, decach a gwyrddach: cynllun cyflogadwyedd a sgiliau’ sef gweledigaeth i greu Cymru “lle gall unigolion o bob oedran gael addysg o ansawdd uchel, gyda swyddi i bawb, lle gall busnesau ffynnu mewn economi sero net sy’n hyrwyddo tegwch a chydarddoldeb. O fis Mai 2023 ymlaen, nod Bil Partneriaeth Gymdeithasol a Chaffael Cyhoeddus (Cymru) yw gwella gwasanaethau cyhoeddus drwy “weithio mewn partneriaeth gymdeithasol, hyrwyddo gwaith teg a chaffael cyhoeddus sy’n gymdeithasol gyfrifol”

Beth mae partneriaid lleol a rhanbarthol yn ei wneud am hyn?

Ymgymerodd yr Uned Penderfynyddion Ehangach Iechyd â gwaith [mewnwelediadau ac ymgysylltiadau](#) â phartneriaid lleol a rhanbarthol a chanfuwyd bod yr ymdrech fwyaf i gynyddu cyfranogiad mewn gwaith teg yn ymwneud â chyflog byw gwirioneddol, caffael a chynyddu cyfleoedd ar gyfer mynediad, twf a chamu ymlaen. Adolygwyd Fframweithiau Economaidd Rhanbarthol a chanfuwyd bod ymrwymadau a chamau gweithredu ar draws y pedwar fframwaith. Bydd y rhain yn gwella a chynyddu cyfranogiad mewn

gwaith teg o ran y berthynas â’r cyflog byw gwirioneddol a gwella mynediad at swyddi cynaliadwy a chreu swyddi. Mae hanner cynlluniau Cyflogadwyedd y Bartneriaeth Sgiliau Rhanbarthol yn cyfeirio at waith teg.

Bu cynnydd yn nifer cynlluniau llesiant Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus sy’n cyfeirio at gamau gweithredu ar amodau gwaith neu gyflogaeth. Mae’r nodweddion gwaith teg a ystyrir yn ymwneud yn bennaf â chyfleoedd ar gyfer mynediad, twf ac i gamu ymlaen trwy weithgareddau fel gwirfoddoli, hyfforddiant, uwchsgilio, addysg a phrentisiaethau.

What can be done to increase the numbers in fair work?

Mae panel arbenigol a gynullwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru [yn argymhell](#) bod chwe maes gweithredu y gall asiantaethau lleol a rhanbarthol wella cyfranogiad mewn gwaith teg:

Datblygu meddylfryd gwaith teg, dod o hyd i gyfleoedd i ddod ag agwedd gwaith teg i mewn i strategaeth a pholisïau sefydliadol.

Rhoi gwaith teg wrth galon polisïau a chynlluniau, sicrhau bod cymunedau’n cael manteision gwaith teg, ceisio’r aliniad rhwng cyfranogiad cynhwysol mewn gwaith teg a

chenhadaeth y sefydliad. **Creu gwaith teg**, cael gwell gwerth am arian, sicrhau pan fydd arian cyhoeddus yn cael ei wario y gall gefnogi cyfranogiad cynhwysol ar gyfer gwaith teg.

Dod yn anogwr gwaith teg yn eich ardal, mae asiantaethau sector cyhoeddus mewn sefyllfa ddelfrydol i roi enghreifftiau o waith teg. Gall sefydliadau lleol ymgysylltu’n uniongyrchol â chyflogwyr lleol i annog a hyrwyddo buddion gwaith teg. Gall busnesau sy’n rhannu eu profiad eu hunain ag eraill helpu i normaleiddio ac arddangos gwaith teg yn y gweithle.

Hyrwyddo mynediad at waith teg i bawb, mae rhai yn ein cymdeithas yn wynebu rhwystrau mwy o ran cael mynediad at waith teg nag eraill. Gall sefydliadau lleol a rhanbarthol gymryd camau i liniaru’r rhwystrau hyn.

Deall y data a gwybod eich effaith. Er mwyn gwella iechyd, llesiant a thegwch y boblogaeth yn effeithiol trwy waith teg, mae angen i bartneriaethau lleol a rhanbarthol ddeall y boblogaeth, eu mynediad a’u rhwystrau i waith teg.



Cymru Iach ar Waith
Healthy Working Wales

Ymarfer

Cymru Iach ar Waith: Hybu Iechyd a Llesiant yn y Gweithle

Jayne Fortune,

Prif Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Mary-Ann McKibben,

Ymgynghorydd Iechyd y Cyhoedd, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Mae Cymru Iach ar Waith (HWW) wedi bod ar flaen y gad o ran hyrwyddo manteision iechyd a llesiant ac annog gweithredu mewn gweithleoedd ledled Cymru ers 2008. Mae'r tîm yn y broses o roi dull newydd ar waith sy'n canolbwyntio ar well darpariaeth ddigidol i gyrraedd mwy o gyflogwyr gan gynnwys, dros amser y rheiny sy'n anoddach eu cyrraedd.

Mentrau Cymru Iach ar Waith

Arweiniad ac Offer

Mae Cymru Iach ar Waith yn darparu tudalennau gwe sy'n cynnig cyngor arbenigol, arweiniad a chyfeirio at wasanaethau ac adnoddau ar draws ystod eang o bynciau iechyd a llesiant. Mae'r adnoddau hyn wedi'u cynllunio i helpu cyflogwyr i asesu eu hanghenion iechyd a llesiant a datblygu cynlluniau gweithredu effeithiol. Roedd y pynciau a ddiweddarwyd yn ddiweddar yn cynnwys:

- Bwydo ar y fron
- Cydraddoldeb, Amrywiaeth a Chynhwysiant
- Gwaith Teg
- Iechyd Meddwl a Llesiant
- Iechyd Da (Cwsg)
- Niwroamrywiaeth
- Iechyd Cyhyrsgerbydol
- Cynaliadwyedd
- Amgylcheddol
- Datblygiad Gweithwyr

Mae plattform digidol newydd yn cael ei ddatblygu ar hyn o bryd a disgwylir iddo gael ei lansio yn gynnar y flwyddyn nesaf. Bydd y plattform hwn yn cynnwys offer rhyngweithiol a ddyluniwyd i rymuso cyflogwyr i reoli iechyd yn y gweithle yn fwy effeithiol. Bydd nodweddion allweddol yn cynnwys offer arolygu ar-

lein sy'n galluogi cyflogwyr i wneud y canlynol:

Darganfod beth sy'n cael ei wneud yn dda a darparu meincnod iddynt eu hunain Derbyn awgrymiadau ar gyfer meysydd blaenoriaeth ar gyfer gweithredu ar iechyd a llesiant Derbyn adborth i gefnogi dulliau iechyd a llesiant yn y gweithle a chyda'r gweithlu. I asesu llesiant gweithwyr

Pecynnau Dysgu a Datblygu

Rydym wedi datblygu a lansio ystod o adnoddau dysgu ar-lein wedi'u teilwra'n llwyddiannus a gynlluniwyd i fynd i'r afael ag agweddau amrywiol ar iechyd yn y gweithle. Mae'r rhain yn cynnwys iechyd cyhyrsgerbydol a chydaddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant gyda ffocws penodol ar anabledd. Mae'r adnoddau hyn yn hanfodol ar gyfer meithrin gallu mewnlol sefydliadau i reoli a hybu iechyd gweithwyr yn effeithiol.

Rydym wrthi'n ehangu ein cynigion drwy ddatblygu gweithdai rheolaidd, gweminarau, a chyfleoedd e-ddysgu. Bydd yr adnoddau newydd hyn yn rhoi'r wybodaeth a'r sgiliau angenrheidiol i gyflogwyr fynd i'r afael â heriau iechyd yn y gweithle. Ymhlith y modiwlau sydd i ddod mae pecyn e-ddysgu cynhwysfawr ar reoli

absenoldeb salwch (MSA) a phynciau iechyd hollbwysig eraill.

Mae ein cydweithrediad â Busnes Cymru yn rhan annatod o dwf ein plattform, gan ein galluogi i ddarparu ystod ehangach o adnoddau a chymorth o ansawdd uchel i gyflogwyr. Bydd y bartneriaeth hon yn gwella ymhellach ein gallu i ddarparu profiadau dysgu effeithiol sy'n cyfrannu at weithleoedd iachach trwy eu plattform Gwasanaeth Cymorth Busnes Ar-lein (BOSS).

Rhaglen Mentora Cymheiriaid

Mae rhaglen mentora cymheiriaid newydd yn cael ei datblygu i roi llwyfan i gyflogwyr sydd â llawer o brofiad o roi mentrau iechyd a llesiant ar waith i gynnis cyngor a chymorth i gyflogwyr yn gynnar yn eu taith iechyd a llesiant. Bydd y rhaglen yn hwyluso cysylltiadau rhwng cyflogwyr, gan eu galluogi i gydweithio ar fentrau neu ymgyrchoedd ar y cyd sy'n hybu iechyd a llesiant. Bydd y cyfnewid gwybodaeth hwn yn helpu sefydliadau i ddysgu o lwyddiannau a heriau ei gilydd, gan greu cyfleoedd a chymhelliant ar gyfer gwelliant parhaus.

Straeon Llwyddiant ac Effaith

Mae nifer o straeon llwyddiant gan sefydliadau sydd wedi cyflawni gwelliannau sylweddol yn iechyd a llesiant gweithwyr. Mae'r rhain yn enghreifftiau ysbrydoledig i fusnesau eraill ac yn amlygu manteision diriaethol blaenoriaethu iechyd a llesiant yn y gweithle. Mae rhai eisoes wedi'u nodi mewn astudiaethau achos ar wefan Cymru Iach ar Waith, ac rydym yn cynllunio cyfres newydd o astudiaethau achos byr o ganlyniad i adborth gan gyflogwyr.

Mynd i'r Afael ag Anghydraddoldebau Iechyd

Recriwtio a Chadw Pobl Anabl

Rydym yn y broses o gasglu enghreifftiau o arferion gorau o bob rhan o GIG Cymru a dechrau gwaith i helpu cyflogwyr i leihau anghydraddoldebau cyflogaeth. O 2025, byddwn yn canolbwyntio ar ddatblygu ymrwymiad cenedlaethol i fynd i'r afael â'r anghydraddoldebau hyn. Gwnawn hyn drwy dynnu sylw at effeithiau iechyd y caiff bylchau cyflogaeth a chyflog, rhannu arferion gorau a datblygu adnoddau ymarferol, gan gynnwys canllawiau, gweminarau a modiwlau e-ddysgu i gyflogwyr.

Sectorau Targed i Fynd i'r Afael ag Anghydraddoldebau Iechyd (2024-27)

Ein nod yw lleihau anghydraddoldebau iechyd drwy fynd i'r afael â ffactorau risg diabetes ymhlith gweithluoedd y GIG a gofal cymdeithasol drwy'r rhaglen Mynd i'r Afael â Diabetes Gyda'n Gilydd. Yn ogystal, byddwn yn dylanwadu ar newid ymddygiad ac yn gwella amgylcheddau sy'n achosi gordewdra trwy rannu arferion gorau. Bydd ein hymdrechion hefyd yn canolbwyntio ar sectorau a nodweddir gan gyflog isel, contractau ansicr, a chyda chyfran uchel o rai dan 25 oed.

Rhagor o wybodaeth

Anfonwch e-bost atom: Workplacehealth@wales.nhs.uk

Cofrestrwch ar gyfer [e-fwletin](#) misol Cymru Iach ar Waith i dderbyn diweddariadau a dolenni i adnoddau ac ymgyrchoedd newydd. Dilynwch ni ar y cyfryngau cymdeithasol:
X: @Healthywork_HWW
Facebook: @HealthyWorkingWales
Instagram: @HealthyWorkingWales
LinkedIn: @Cymru Iach ar Waith / Cymru Iach Ar Waith
Gwrandewch ar ein podlediadau ar [YouTube](#)



Ymarfer

Llesiant ar Waith yn Iechyd a Gofal Digidol Cymru (IGDC)

Iechyd a Gofal Digidol Cymru

Mae hybu llesiant yn y gweithle yn gyfrifoldeb rydyn ni gyd yn ei rannu, ond weithiau gall fod yn her rhoi hyn ar waith yn effeithiol. Mae blaenoriaethu iechyd a llesiant ein pobl nid yn unig yn rheidrwydd moesegol ond hefyd yn ddewis busnes doeth a all gynyddu cynhyrchiant, gwella perfformiad, lleihau absenoldeb salwch, a gwella cyfraddau cadw staff.

Fel sefydliad, rydym wedi cyflawni'r Safon Iechyd Corfforaethol - Lefel Aur - Gwiriad Statws Uwch yn 2023. Dyfernir y wobr hon i gyflogwyr sy'n rhagori ym maes iechyd a llesiant yn y

gweithle.

Dywedodd yr aseswyr, "Roedd yn amlwg iawn bod ethos a diwylliant llesiant IGDC yn rhagorol, yn flaengar ac yn gynhwysfawr ac wedi'i ddatblygu i fod yn gwbl strategol o ran ymagwedd. Mae'n amlwg bod llesiant wrth wraidd popeth y mae IGDC yn ei wneud." [Darllenwch yr erthygl lawn ar ein gwefan.](#)

Ers hynny, mae'r sefydliad wedi rhoi dwy fenter ar waith dan arweiniad Rhwydwaith Iechyd a Llesiant IGDC sy'n canolbwyntio ar wella llesiant cydweithwyr yn unol â [Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol 2015](#).

Menter Prosiectau Cymunedol

Mae Prosiectau Cymunedol yn fenter gan y Rhwydwaith Iechyd a Llesiant sydd â'r nod o gefnogi llesiant tra'n caniatáu i unigolion wneud cais am hyd at ddau ddiwrnod y flwyddyn i wirfoddoli yn eu cymuned leol.

Sandra Chapman, Swyddog Cymorth Gwybodaeth

Yn fy mhrosiect cymunedol, rwy'n helpu [Gwasanaeth Awtistiaeth Integredig \(IAS\) Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro](#) i wella eu tudalennau gwe.

Rwyf wedi bod yn gwirfoddoli gyda'r Gwasanaeth Awtistiaeth Integredig ers 2022 ac rwy'n ymwybodol iawn bod y gwasanaeth dan bwysau ar hyn o bryd. Bydd gwneud y defnydd gorau o botensial technoleg yn helpu, felly pan glywais am fenter Prosiectau Cymunedol IGDC, roeddwn yn awyddus i ddarganfod pa brosiectau digidol y gallwn i ymwneud â nhw.

Hyd yn hyn, rwyf wedi treulio hanner diwrnod yn dysgu am y newidiadau i'r tudalennau gwe yr hoffai'r Arweinydd Gwasanaeth eu gweld, ac yn gweithredu rhai ohonynt. Maen nhw'n dîm hyfryd i weithio gyda nhw!

Yr uchafbwyntiau i mi oedd cael defnyddio fy sgiliau Cymraeg a gallu ychwanegu dolen allanol i [wefan Autism Understood](#), gan fy mod yn meddwl ei fod yn adnodd ardderchog. Bonws annisgwyl fu bod fideo hyfforddi a chanllaw Mura Caerdydd a'r Fro yn fy helpu gyda fy rôl yn IGDC.

Joe Holmes, Rheolwr Perfformiad Sefydliadol

Gyda fy nyddiau gwirfoddoli, fe gefnogais i'r Sgowtiaid yn fy ardal leol, gan helpu i redeg nifer o ddigwyddiadau mawr. Defnyddiais fy nyddiau eleni i helpu i redeg Diwrnod Hwyl Cybiau Cymru Gyfan. Roedd y digwyddiad yn cynnig popeth o ddringo i zorbio, yn ogystal â phethau fel dysgu sut i weirio plwg a llawer mwy. Roedd dros 1000 o Gybiau (8-10 oed) yn cymryd rhan, a braf oedd gweld cymaint y gwnaeth pawb fwynhau. Mae'n wirioneddol rymusol gweld y sgiliau a ddysgwyd ganddynt.

Drwy ddefnyddio diwrnod gwirfoddoli, roedd gen i fwy o ryddid gyda fy ngwaith gwirfoddoli. Dydw i ddim yn gwneud rôl arweinydd sgowtiaid clasurol. Yn lle hynny, rwy'n cefnogi nifer o grwpiau ledled Caerdydd ac yn gweithio i ddarparu cyfleoedd sy'n gofyn am ychydig mwy o gynllunio.

Mae hyn wedi bod yn wych ar gyfer fy hyder. Mae cyflawni'r rolau rheoli hyn wedi rhoi cyfle i mi ddysgu y tu allan i'r gwaith, ond dwi'n sicr wedi sylwi fy mod i hefyd yn gallu defnyddio'r sgiliau hyn yn y gwaith. Rydw i wedi dysgu llawer wrth reoli gwirfoddolwyr, ac mae hyn wedi fy helpu i ddeall a pherfformio wrth ddod â'r elfennau hynny mewn i'm hwythnos waith.

Roedd y dyddiau hyn yn wych, a

byddwn yn argymhell yn gryf bod pawb yn gwneud y mwyaf o'r Fenter Gymunedol oherwydd yn fy mhrofiad i, maen nhw nid yn unig yn wych i'r gymuned, ond i chi'ch hun hefyd.

Her Camu i'r Gwanwyn

Ym mis Ebrill 2024, lanswyd yr Her Camu i'r Gwanwyn, a oedd yn para 6 wythnos. Gyda 35 o dimau a 235 o aelodau staff yn cymryd rhan, roedd yr her yn weithgaredd corfforol hwyliog gyda'r nod o wella llesiant gyda chydweithwyr eraill. Gan fod amrywiaeth a chynhwysiant wrth wraidd popeth a wnawn yn IGDC, addaswyd yr her ar gyfer y rhai nad oedd yn gallu tracio eu camau yn y ffordd draddodiadol er mwyn sicrhau y gallai pawb gymryd rhan.

Gwella ffitrwydd, gwaith tîm, cystadleuaeth gyfeillgar a llesiant oedd y ffocws yn y diweddariadau a blogiau wythnosol gan gydweithwyr.

Rhwng pawb, dros y 6 wythnos, cofnodwyd y cyfanswm anhygoel o 98,223,048 o gamau yn yr ap, a'r cyfartaledd dyddiol oedd 2,135,284 o gamau.

Mwynhaodd cydweithwyr yr her yn fawr - fe greodd awyrgylch gadarnhaol yn y gweithle wrth i bobl gymryd egwyl a mynd am dro yn yr heulwen amser cinio a chael sgysiau yn y swyddfeydd am sut i gynyddu nifer y camau, ac wrth i dimau fynd i redeg gyda'i gilydd ar ôl gwaith.



Vicki Latham, Arweinydd Dros Dro y Ddesg Wasanaeth

Mae'r her camau wedi fy ysgogi i fynd allan am dro ar

ôl gwaith, sy'n helpu i wahanu bywyd gwaith a chartref. Mae hefyd yn bodloni fy natur gystadleuol ac mae wedi ysgogi rhywfaint o gystadleuaeth iach o fewn tîm y Ddesg Wasanaeth.

Tracey Roberts, Hwylusydd Gofal Sylfaenol ar ran y Tîm Gofal Sylfaenol

Mae Her Camu i'r Gwanwyn wedi dod â'r Tîm Gofal Sylfaenol at ei gilydd i gefnogi ac annog ein gilydd i wella ein hiechyd corfforol a meddyliol, ynghyd ag ychydig o gystadlu cyfeillgar a thynnu coes.

Mae'r her wedi sbarduno'r tîm cyfan, ac rydym yn cymhell ein gilydd. Mae'n ein hannog i siarad fel tîm a rhannu ein profiadau, ac mae hyn yn ein gwthio i gymryd mwy fyth o gamau. Mae hefyd wedi ein helpu i feithrin cysylltiadau rhwng aelodau'r tîm nad oeddem efallai wedi'u datblygu cyn yr her.

Heb yr her camau, fydden ni byth wedi meddwl am gerdded 1-i-1 gyda'r Arweinydd Tîm bob wythnos. Mae cerdded 1-i-1 yn cael ei argymhell yn gryf gan nad oes unrhyw ymyriadau fel hysbysiadau/galwadau Teams neu bethau eraill sy'n mynd â'ch sylw.

Martin Williams, Rheolwr Data

Oherwydd yr her rydw i wedi bod yn mynd am dro amser

cinio yn fwy aml, a phan nad yw hyn yn bosibl, mynd cyn neu ar ôl gwaith.

Fe wnes i fwynhau mynd allan yn fwy aml, yn enwedig pan oedd y tywydd yn braf. Roedd yn gyfle i fi ymlacio a rhoddodd hwb i fy lefelau egni.

Roeddwn i'n cerdded yn gyflym iawn fel arfer, gan wrando ar bodlediadau, ond fe wnes i hefyd roi cynnig ar gerdded yn arafach cyn ac ar ôl gwaith, gan wrando ar synau i dawelu'r meddwl, a chyfrannodd hynny at y cyfrif camau a fy helpu i arafu, bod yn fwy 'presennol' a gwerthfawrogi'r amgylchedd. Fe wnes i hefyd ddarganfod ap (Merlin Bird) sydd rywsut yn gallu adnabod adar wrth eu cân, a helpodd fi i ddechrau adnabod y synau o'm cwmpas.

Mae ymrwymiad IGDC i lesiant yn amlwg o'r mentrau cynhwysfawr sy'n hybu iechyd corfforol, meddyliol a chymdeithasol. Mae'r Her Camu i'r Gwanwyn a'r Fenter Prosiectau Cymunedol yn enghreifftiau gwych o sut mae IGDC yn annog ei bobl i gymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n gwella eu llesiant cyffredinol. Trwy feithrin amgylchedd gwaith cefnogol ac iach, mae IGDC nid yn unig yn gwella llesiant ei bobl ond hefyd yn cryfhau ei ddiwylliant a pherfformiad sefydliadol.



Ymchwil

Llesiant a staff gofal iechyd yng Nghymru: Astudiaeth ymchwil yn awgrymu pwysigrwydd Gofal sy'n Canolbwyntio ar yr Unigolyn ar gyfer staff yn ogystal â chleifion

Nia Came,

myfyriwr Doethuriaeth Proffesiynol
(Astudiaethau Iechyd), Prifysgol Caerdydd

Crynodeb

Mae astudiaeth ymchwil sydd newydd ei chwblhau yn awgrymu fod gan Gofal sy'n Canolbwyntio ar yr Unigolyn ran i'w chware o ran llesiant staff yn ogystal â chefnogi anghenion y claf. Roedd fy noethuriaeth yn archwilio ymarferion sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ym maes Therapi Iaith a Lleferydd ac fe'i cyflawnwyd yn ystod pandemig Covid-19. Yn ogystal ag amlygu dealltwriaeth Therapyddion Iaith a Lleferydd (TILau) o ofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn

a sut maent yn ymarfer hynny yn eu gwaith clinigol, datgelwyd hefyd yn y data sut roedd staff yn ymdopi â phwysau'r pandemig a chynnal eu llesiant eu hunain yn ystod yr argyfwng hwn.

Cefndir

Tra bo Gofal sy'n Canolbwyntio ar yr Unigolyn wedi hen ennill ei blwyf yn nhrefodaethau ac ymarferion maes iechyd, yn aml mae'r gogwydd tuag at ofynion y claf, tra bo gofynion staff gofal iechyd yn aml yn cael eu hesgeuluso. Mae astudiaethau

ymchwil yn gwahaniaethu rhwng canolbwyntio ar yr unigolyn a chanolbwyntio ar y claf drwy dynnu sylw at bwysigrwydd lles y clinigydd (1): honna ymchwilwyr eraill (2-4) hefyd fod gofal iechyd sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn cydnabod personoldeb staff yn ogystal â'r claf.

Astudiaeth

Cymerodd 25 o TILau mewn un Bwrdd Iechyd ran mewn gweithdai. Gofynnwyd iddynt ddod â gwrthrych neu lun i'r gweithdai a oedd yn



Roeddwn yn meddwl mai'r gynffon ydy'r peth, hynny ydy, fel y dwedwch chi, mae'n bwysig gallu diogelu eich hunain yn ogystal, achos dyna maen nhw'n ei wneud, undydyn? Pan fyddan nhw'n mynd yn belen, mae'r gynffon fawr flewog ganddyn nhw sy'n eu diogelu ac mae angen hynny arnoch chi.

Felly y gynffon flewog honno ydy'r peth i ddiogelu eich hun tra eich bod yn y sefyllfa hynny o geisio bod yn ofalgar iawn ac yn ymwybodol o ofynion pobl eraill ac ymateb iddyn nhw hefyd. Felly dwi'n meddwl dyna pan wnes i ddewis y llwynog.

cynrychioli iddyn nhw yr hyn yw gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn. Gofynnwyd iddynt hefyd adrodd hanesion clingol a oedd yn amlygu'r ffordd hyn o weithio.

Ymatebodd 80 o TILau yn rhagor ledled y DU i arolwg a oedd yn gofyn cwestiynau tebyg i'r rhai yn y gweithdai. Drwy'r dull gweledol o greu data, datgelwyd pryderon staff ynglyn â'u llesiant eu hunain yn ystod yr adeg hyn. Er enghraifft, llwynog oedd llun Lily (ffugenw.)

Llun Lily

Yn nechrau ei disgrifiad mae Lily yn cysylltu'r llwynog â'r gallu i fod yn ymwybodol iawn o anghenion pobl eraill, ond drwyddi draw mae'r angen i gadw cydbwysedd rhwng gofynion y claf a'i gofynion hi ei hun yn cael ei amlygu fwyfwy. Mae **hunan-ofal** hefyd yn flaenllaw mewn adroddiadau gan staff eraill, ond er bod gofalu am yr unigolyn yn gyfystyr â llesiant staff, maent wedi ei gysylltu yn ddigamsyniol â'r gallu i ymarfer gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn. (5):

“Mae'n rhaid i ni ganolbwyntio ar ein hunain i'n galluogi ni hefyd I gynnig gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn. I gael yr egni yna a'r cymhelliad yna, y positifrwydd i gario ymlaen” (Nadia)

Daeth perthynasau staff â chymheiriad yn bwysicach byth i ymddwyn yn byffer i gynnal llesiant yn wyneb galwadau sefydliadol ychwanegol, a chyfeiriwyd eu hegni emosiynol tuag atynt eu hunain a'u cydweithwyr a bu hyn yn gymorth i feithrin gwydnwch. Yn annisgwyl amlygodd yr astudiaeth hon strategaethau llesiant staff pan oeddent o dan bwysau.

Casgliadau

Uniaethodd staff ofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn gyfan gwbl â gofal cleifion, heb wybod am ei ddefnydd ehangach. Mae astudiaethau ymchwil yn awgrymu bod gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn cael ei weithredu drwy berthynasau positif: gyda chyfoedion, gyda chydweithwyr, gyda chyflogwyr, ac yn anuniongyrchol gyda

chydannau gwleidyddol a chydannau rheoleiddiol. Dylai mentrau llesiant ym maes iechyd fanteisio ar bŵer perthynas yn ogystal ag argymell hunan-ofal yr unigolyn h.y. o'r brig i'r gwraidd yn ogystal â'r gwrthwyneb.

Am ragor o wybodaeth cysylltwch Nia Came: CameNF@cardiff.ac.uk

References

- Buetow, S. 2016. Person-Centred Health Care. *Balancing the welfare of clinicians and patients*. Abingdon: Routledge
- Edgar, D.A., Wilson, V.J., and Moroney, T. 2020. Which is it, person-centred culture, practice or care? It matters. *International Practice Development Journal* 10(1), pp. 8-1 – 8-17.
- McCormack, B., McCance, T., Bulley, C., Brown, D., McMillan, A. and Martin, S. 2021. *Fundamentals of Person-Centred Healthcare Practice*. Chichester: Wiley-Blackwell.
- McCormack, B. and McCance, T. (eds). 2017. *Person-Centred Practice in Nursing and Healthcare: Theory and Practice*. Chichester: Wiley-Blackwell.



Gofal Cymdeithasol Cymru

Social Care Wales

Sylwebaeth

Mae eich llesiant yn bwysig yn y sector gofal – mae cysylltu yn allweddol

Rebecca Cicero,

Rheolwr Gwella a Datblygu

Mae ein llesiant yn y gwaith yn cwmpasu pob rhan o'n bywyd gwaith, gan gynnwys yr amgylchedd rydyn ni'n gweithio ynddo, sut rydyn ni'n teimlo am ein gwaith, y sefydliad a'r bobl rydyn ni'n gweithio gyda nhw.

Yma yng Ngofal Cymdeithasol Cymru, rydyn ni'n gweithio i gefnogi pobl sy'n gweithio ym maes gofal (gofal cymdeithasol, gofal plant, chwarae a'r blynyddoedd cynnar) i ddeall pam mae llesiant yn y gwaith yn bwysig a beth all wneud gwahaniaeth.

Un o'r ffyrdd rydyn ni'n

Kate Newman,

Swyddog Datblygu Llesiant Gofal Cymdeithasol Cymru

gwneud hyn yw drwy'r gymuned 'Mae eich llesiant yn bwysig'. Drwy ddefnyddio nifer o ddulliau gan gynnwys platfform cymunedol ar-lein, cylchrediad gwybodaeth rheolaidd a chyfarfodydd wyneb yn wyneb ddwywaith y flwyddyn, rydyn ni'n dod â phobl (sydd â diddordeb mewn llesiant yn y gwaith) at ei gilydd i wneud y canlynol:

dod o hyd i newyddion, digwyddiadau ac adnoddau

rhannu arferion da a datblygu syniadau neu heriau

meithrin perthnasoedd a dod o

hyd i ffyrdd o gydweithio darganfod mwy am y

gwasanaethau cymorth llesiant sydd ar gael

Yn 2023, lansiodd ein harolwg blynyddol cyntaf o'r [gweithlu gofal cymdeithasol](#) yng Nghymru, er mwyn ein helpu i greu darlun gwell o'r hyn y mae ein gweithlu yn ei wynebu. Dywedodd ein harolwg cyntaf wrthym fod bron i ddau o bob tri o'n gweithlu yn ei chael hi'n anodd peidio â meddwl am waith wrth adael y gwaith. Er bod llwyth gwaith yn un o'r prif ffynonellau straen, roedd ffactorau eraill yn cynnwys gweithio ar eich pen eich hun a pherthnasoedd gyda chydweithwyr.

Yn ystod y deuddeg mis diwethaf, rydyn ni wedi annog pobl i rannu, drwy'r gymuned, arferion a ffyrdd o weithio sy'n: cefnogi diwylliannau positif yn y gweithle, cydnabod sut rydyn ni'n teimlo yn y gwaith a bydd ein gallu i wneud ein gwaith yn cael ei effeithio gan ein bywydau gartref felly'n cydnabod bod ganddo ffyrdd o ddeall anghenion unigol ei weithwyr a'u cefnogi i wneud eu gwaith yn dda. cefnogi pobl i ofalu am eu hunain.

Rydyn ni wedi clywed (gan bobl sy'n gweithio ym maes gofal) am rai mentrau gwych a ffyrdd gwych o weithio ac ymddwyn. Maen nhw wedi dangos bod eu gwaith yn gwneud gwahaniaeth i sut mae pobl yn teimlo am eu

sefydliad, y bobl y maen nhw'n gweithio â nhw ac mae rhai wedi dangos gostyngiad mewn absenoldeb salwch a nifer is o staff yn gadael y sefydliad.

Mae'r gwaith y clywsom amdano yn cynnwys:

Sesiynau datgywasgu i weithwyr cymdeithasol plant ym Mhowys – dyma amser a'r lle i drafod profiadau gwaith sydd wedi bod yn heriol neu'n drawmatig.

Mae seibiannau byr Gweithredu dros Blant Y Fro yn defnyddio 'Bwrlwm Tîm' fel ffordd i aelodau'r tîm gydnabod a gwobrwyo gwaith caled eu cyfoedion yn wythnosol. Ar ddiwedd pob cyfarfod tîm wythnosol, maen nhw'n cymryd amser i enwebu, trafod a thynnu sylw at lwyddiannau pobl. Rhoddir taleb i un person. Mae pantri staff hefyd ar gael i bobl gyfrannu, rhannu a chael mynediad at fwyd a nwyddau'r cartref at ddefnydd personol.

Mae gan dîm dros 25 oed gwasanaethau anabledd Conwy fenter o'r enw "Attitude for Gratitude". Maen nhw'n blaenoriaethu ac yn treulio amser gyda'i gilydd i ymarfer diolchgarwch gyda'i gilydd ac iddyn nhw eu hunain. Mae'n amser ac yn ofod sy'n eu diogelu o'u rhestr o bethau i'w gwneud ac iddyn nhw gysylltu â'i gilydd.

Disgrifiodd staff Antur Waunfawr eu sefydliad fel un sydd â'r diwylliant mwyaf cefnogol a phositif. Disgrifiodd un person weithio yno fel rhywbeth sy'n achub bywydau yn ystod cyfnod heriol y pandemig. Pan archwiliwyd hyn ymhellach daeth yn amlwg bod diwylliant o arweinyddiaeth dosturiol drwy'r sefydliad yn allweddol i greu gweithle mor gefnogol. Caiff pawb eu hannog i sylwi, cadw golwg a gwrando ar ei gilydd.

Rydyn ni wedi clywed wrth ddarparwr gofal cartref yn Abertawe sy'n defnyddio ap i alluogi pobl mewn rôl ynysig i gysylltu â'u cyfoedion o ddydd i ddydd.

Rydyn ni wedi clywed am rwydwaith cymorth gan gymheiriaid mewn gofal cartref sydd wedi'i sefydlu yn Lloegr ac rydyn ni'n edrych ar sut gellid gwneud hyn yn effeithiol yma yng Nghymru.

Mae'r enghreifftiau a ddisgrifir yn wahanol o ran manylion ond maen nhw i gyd yn rhannu rhai egwyddorion allweddol sy'n eu gwneud yn effeithiol wrth gefnogi llesiant yn y gwaith.

Cydnabod pwysigrwydd ac yna blaenoriaethu amser a lle i bobl gysylltu. Annog pobl i adnabod a chydabod gwaith da a llwyddiannau ei gilydd.

Cydnabod pwysigrwydd a gwerth cymorth i gymheiriaid a galluogi cysylltiadau i ddigwydd, yn ffurfiol ac yn llai felly.

Cydnabod ei bod yn hanfodol cymryd gofal i roi gofal. Mae cefnogi llesiant pobl yn y gwaith yn arwain at ofal o ansawdd gwell.

Mae'r gymuned llesiant yn rhannu'r egwyddorion hyn hefyd. Mae'n galluogi pobl i gysylltu ac i gynnig cymorth i gymheiriaid. Caiff pobl eu hannog i rannu eu gwaith a chydnabod arferion da a rhannu syniadau i ddatrys problemau. Mae pobl sydd wedi dod at ei gilydd yn ein sesiynau rhwydwaith wedi dweud ei bod mor werthfawr a phwysig cymryd amser i gysylltu. Mae adborth yn dangos y bydd 100% o'r bobl a fynychodd ein cyfarfod cymunedol diweddaraf yn gallu defnyddio'r hyn y maen nhw wedi'i glywed a'i ddysgu yn eu gweithle eu hunain.

Os hoffech ymuno â'n cymuned gallwch ddarganfod mwy a chofrestru [fan hyn](#).

Gallwch ddarllen mwy am lesiant yn y gwaith a'r wybodaeth a'r adnoddau cymorth sydd ar gael [fan hyn](#).

Gallwch weld Mae Eich Llesiant yn Bwysig: fframwaith iechyd a llesiant y gweithlu [fan hyn](#)

Diben y fframwaith hwn yw helpu sefydliadau gofal cymdeithasol, blynyddoedd cynnar a gofal plant i greu gweithleoedd sy'n cefnogi llesiant y bobl sy'n gweithio iddyn nhw. Mae gweithleoedd positif yn arwain at ofal positif.

Gallwch ymweld â'r [grŵp gwybodaeth](#) i ddod o hyd i dystiolaeth a chymorth i'ch helpu i wneud gwahaniaeth positif i ofal cymdeithasol yng Nghymru. Mae yna gymunedau eraill a allai fod yn ddefnyddiol i chi ymuno â nhw hefyd.

Gallwch hefyd rannu dysg ac arloesedd ar ein tudalen [porwr prosiectau](#) newydd.

Rydyn ni wedi ysgrifennu crynodeb o dystiolaeth [gwell llesiant a chadw](#)

Gallwch gysylltu â ni yn uniongyrchol drwy e-bostio wellbeing@socialcare.wales



Sylwebaeth

Sesiynau iechyd a lles staff: Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr (BIPBC), Tîm Gwella Iechyd

Stephanie Owen,

Uwch Ymarferydd Gwella Iechyd

Nod Tîm Gwella Iechyd BIPBC yw grymuso trigolion Wrecsam a'r Fflint i ymgysylltu â gwerth iechyd a lles a'i groesawu.

Rydym yn dîm aml-sgiliau o ymarferwyr gwella iechyd sy'n darparu mentrau hybu iechyd/gwella iechyd cynaliadwy sy'n seiliedig ar dystiolaeth i wella canlyniadau iechyd a lleihau anghydraddoldebau iechyd. Rydym yn gweithio mewn partneriaeth â'r gymuned ac asiantaethau eraill i gyrraedd cymaint o aelodau'r gymuned yn Wrecsam a'r Fflint â phosibl. Rydym yn

Sophie Sykes,

Ymarferydd Gwella Iechyd, Tîm Gwella Iechyd, Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

darparu cyngor ac adnoddau ffordd iach o fyw i weithwyr proffesiynol a'r gymuned, gan dargedu canlyniadau iechyd sy'n seiliedig ar dystiolaeth sy'n berthnasol i'r meysydd hyn.

Ers mis Ebrill eleni mae'r tîm wedi bod yn cynnig rhaglenni a sesiynau ar-lein i staff BIPBC, sydd yn cael eu darparu yn ystod eu diwrnod gwaith. Mae'r sesiynau hyn yn rhoi cyfle i staff wella eu gwybodaeth am eu hiechyd a'u lles eu hunain.

Y cwrs cyntaf a gyflwynwyd

oedd rhaglen 'Stress Less' 6 wythnos, roedd y rhaglen hon yn cynnig cyfle i gyfranogwyr ddysgu mwy am straen a sut i'w leihau. Drwy archwilio pynciau megis; meddwlgarwch, ymateb i straen, cyfathrebu, rheoli straen, bwyd a hwyliau a seicoleg gadarnhaol. Ymunodd 30 aelod staff â'r rhaglen a chafodd y tîm adborth cadarnhaol gan y rhai a ddilynodd y rhaglen. *"Strategaethau diddorol iawn ar gyfer ymdopi â straen"*

“Mae gen i well dealltwriaeth o’r sbardunau straen, sut i sylweddoli fy mod dan straen, a ffyrdd o ymdopi â hyn.”

“Amgylchedd diogel a thawel iawn. Llauer o wybodaeth a chyngor ardderchog.”

“Mae gen i well dealltwriaeth o sut i reoli fy lefelau straen.”

“Rwyf bellach yn defnyddio rhywfaint o’r cyngor a’r awgrymiadau ond rwyf hefyd yn cynghori staff/cleientiaid ar y cwrs hwn a hefyd yn trosglwyddo rhywfaint o’r cyngor i eraill hefyd.”

“Mae gen i ddealltwriaeth well o’r mathau o sbardunau sy’n creu straen, sut i sylweddoli fy mod yn teimlo dan straen, a ffyrdd o ymdopi â hyn.”

“Mae wedi bod o fudd i mi er mwyn gallu deall mwy am straen a ffyrdd o ofalu amdanaf fy hun”

Mae’r tîm hefyd yn cynnig nifer o sesiynau untro ar gyfer staff ar bynciau fel ‘sut i ofalu amdantom ein hunain’, ‘bwyd a hwyliau’ a ‘bwyta’n dda ar gyllideb fach’. Mae presenoldeb yn y sesiynau hyn wedi bod yn dda ac yn amrywio o 13 i 44 aelod staff yn mynychu un o’r sesiynau. Dyma ychydig adborth a gafwyd yn dilyn y sesiynau hyn:

“Roedd mathau o gwsg ar

gyfer ymlacio yn rhoi cryn dipyn i feddwl amdano.”

“Braf cael awgrymiadau ar sut i leihau a rheoli straen yn well”

“Cyfle da i gofio pethau syml rydyn ni’n eu hanghofio oherwydd bod gwaith mor brysur.”

“Syniadau i reoli lefelau straen e.e. gwaith anadlu, cadw cofnod, meddwlgarwch.”

“Roedd y gwahanol ffyrdd o orffwys yn ddiddorol, oherwydd fel rheol pan rwy’n meddwl am orffwys rwy’n meddwl am orwedd a chysgu yn unig.”

“Cefais wybodaeth y gallaf ddwyn i gof pan fyddaf yn dechrau teimlo fy mod dan straen.”

“Rheoli straen trwy ddefnyddio amrywiol dechnegau ymlacio a hefyd awgrymiadau ar sut i gael noson dda o gwsg.”

“Roedd y wybodaeth a gafwyd yn ddefnyddiol iawn i mi. Cynhaliwyd y sesiwn yn dda iawn. Hefyd, roedd yn addas i mi oherwydd ei fod ar Teams.”

“Fe wnaeth fy atgoffa o’r bwydydd sy’n bwysig i’w bwyta er mwyn cynnal ein cyrff.”

“Cyflwynydd clir a chryno. Sesiwn llawn gwybodaeth.”

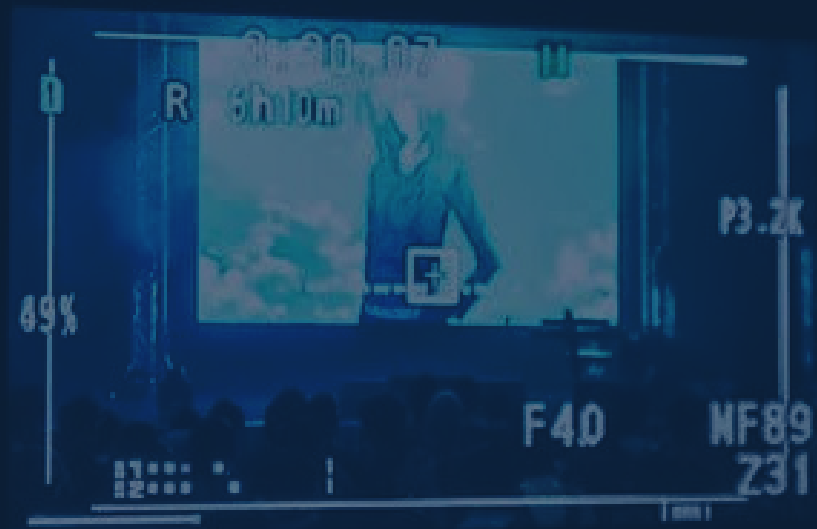
“Mae wedi cynyddu fy ngwybodaeth am sut mae bwyd yn effeithio ar ein hwyliau.”

“Mae o fudd i mi yn bersonol ac yn broffesiynol.”

“Yn llawn gwybodaeth ac yn ysgogi’r meddwl.”

Mae sesiynau pellach wedi’u trefnu ar gyfer y misoedd i ddod ar ‘Bwysigrwydd Symud’ a ‘Sut i adeiladu arfer iach’ Os hoffech chi gael rhagor o wybodaeth am Dîm Gwella Iechyd BIPBC cysylltwch â’r tîm ar 03000 859 625 neu bcu.healthimprovementteam@wales.nhs.uk

Fideos



BARS

EVF DTL ZEBRA

LCD WFM

COUNTER-RESET/TC SE

FUNCTION SHTR/F



Llesiant yn y Gwaith: Cefnogi Iechyd a Llesiant yn y Gwaith

Wedi'i chadeirio gan Mary-Ann McKibben, Ymgynghorydd-arweinydd Cymru Iach ar Waith (Iechyd Cyhoeddus Cymru), gwrandawodd y weminar hon gan academyddion sydd wedi gwneud gwaith ymchwil a gwerthuso i ddeall beth sy'n gweithio mewn perthynas â dulliau iechyd yn y gweithle.

[Gwyllo](#)



Cynhwysiant Iechyd: Pam mae'n bwysig?

Amlygodd y weminar hon sut y gall arferion cynhwysol a gwasanaethau cynhwysiant iechyd wella deilliannau gweithwyr proffesiynol iechyd a gofal, gwella cyfathrebu a lleihau anghydraddoldebau yn sylweddol.

[Gwyllo](#)



Y tu hwnt i'r presennol: Sut i gymhwyso meddwl hirdymor i leihau anghydraddoldebau iechyd yn y dyfodol

Rydym yn wynebu cyfnod heriol yng Nghymru, gyda'n gwasanaethau gofal iechyd, y sector cyhoeddus ehangach, a'r trydydd sector dan straen nas gwelwyd o'r blaen. Mae hyn yn ei gwneud hi'n bwysicach nag erioed, ond hefyd yn anoddach nag erioed, i gydbwyso rheoli argyfyngau heddiw ag atal argyfyngau'r dyfodol. Mae offer ac adnoddau ar gael a all ein helpu i wneud hyn. Os ydych chi eisiau dysgu amdanynt, ymunwch â ni ar y weminar hon.

[Gwyllo](#)

Archwiliwch ein llyfrgell fideo ar-lein

[Gweld ein holl fideos](#)

Newyddion & Adnoddau



ON THE
101
GAI

NEVER COME

...you have been in this game
so long and what have you

walk and most
never talk.





[Cynnydd yn nifer y sylweddau ffug ac wedi'u difwyno a dderbyniwyd gan wasanaeth profi cyffuriau Cymru](#)

28-08-2024



[Animeiddiad newydd yn dangos manteision defnyddio dull Economi Llesiant yng Nghymru](#)

21-08-2024



[Ffocws ar chwarae – Sut mae chwarae'n cefnogi iechyd meddwl plan](#)

15-08-2024

Pob Newyddion

[Gadael neb ar ol. Dull blaengar o wella iechyd a llesiant i bawb yng Nghymru drwy gysylltiadau cymdeithasol cryfach](#)

Iechyd Cyhoeddus Cymru

[Y Siarter ar gyfer Partneriaethu Iechyd Rhyngwladol yng Nghymru Pecyn Cymorth Gweithredu](#)

Iechyd Cyhoeddus Cymru

Pob Adnoddau

Rhifyn Nesaf CYFALAF CYMDEITHASOL



Mae cyfalaf cymdeithasol (cysylltedd cymdeithasol a rhwydweithiau cymunedol) yn chwarae rhan hanfodol wrth lunio ein hiechyd a'n llesiant a gall gyfrannu at anghydraddoldebau iechyd ledled Cymru.

Deellir bod 'cyfalaf cymdeithasol' yn disgrifio perthnasoedd a rhwydweithiau cymdeithasol, gan gynnwys y rheini â theulu, ffrindiau, cymdogion, a'r gymuned ehangach, a nodweddir gan ymddiriedaeth a dwyochredd. Mae'r cysylltiadau cymdeithasol a'r rhwydweithiau sydd gennym o fewn ein cymunedau yn hanfodol i'n hiechyd a'n llesiant.

Mae cyfalaf cymdeithasol, felly, o bwysigrwydd canolog i lunwyr polisi a darparwyr gwasanaethau sy'n ceisio gwella iechyd a lleihau anghydraddoldeb iechyd trwy wella cysylltiad cymdeithasol a chyfranogiad mewn cymunedau ledled Cymru.

Ar gyfer ein e-fwletin sydd ar ddod, hoffem glywed gan brosiectau a mentrau sydd efallai'n defnyddio'r dull hwn i lywio iechyd a llesiant a gwella anghydraddoldebau iechyd mewn cymunedau ledled Cymru. Gall y rhain fod yn fentrau, polisiau neu raglenni cenedlaethol, rhanbarthol neu leol.

Bydd ein ffurflen gyflwyno erthygl yn rhoi mwy o wybodaeth i chi am nifer geiriau, cynllun eich erthygl ac arweiniad ar gyfer delweddau.

Anfonwch erthyglau i publichealth.network@wales.nhs.uk erbyn 19 Medi 2024.

Contribute