

Polisi Iechyd a Lles

Taflen wybodaeth

Blwch gwybodaeth

Am ragor o gyngor, cysylltwch â'r Tîm Pobl

Dyddiad cyhoeddi: Ionawr 2026

Dyddiad adolygu arfaethedig: Ionawr 2029

Rheoli fersiwn

Fersiwn	Awdur	Dyddiad cyhoeddi	Newidiadau a wnaed
8.0	Glyn Coles, Swyddog Arweiniol Iechyd a Diogelwch	Ebrill 2020	Polisi byrrach, datblygwyd canllaw porth newydd, ac mae'n gysylltiedig â pholisi diwygiedig
9.0	Glyn Coles, Swyddog Arweiniol Iechyd a Diogelwch	Ionawr 2023	Dolenni gwefan wedi'u diweddaru
10.0	Vicky Price, Rheolwr Pobl a Datblygu Sefydliadol	Ionawr 2026	Adolygiad polisi llawn

Asesiad o'r effaith ar gydraddoldeb

Cynhaliwyd asesiad o'r effaith ar gydraddoldeb ac ni thybir bod y polisi hwn yn cael effaith andwyol ar unrhyw un ar sail oedran, anabledd, ailbennu rhywedd, beichiogrwydd a mamolaeth, hil, crefydd neu gred, rhyw, cyfeiriadedd rhywiol, priodas neu bartneriaeth sifil neu'r iaith Gymraeg.

Cynnwys

Cyflwyniad Error! Bookmark not defined.

Dull sefydliadol..... 1

Materion iechyd a lles yr ymdrinnir â nhw **1**

Iechyd meddwl **1**

Straen a gorweithio..... 3

Iechyd corfforol **6**

Anhwylderau cyhyrysgerbydol 6

Byw yn iach – cadw’n egniol a bwyta’n iach 7

Ysmygu, alcohol a chamddefnyddio cyffuriau..... 8

Lles ariannol..... **9**

Lles Galwedigaethol.....**11**

Lles Cymdeithasol.....**11**

Ffynonellau cymorth.....**12**

Cymorth allanol..... 13

Cyflwyniad

Dull sefydliadol

Mae Estyn yn cydnabod bod gweithlu iach, bodlon a gwydn yn un cynhyrchiol. Rydym wedi ymrwymo i:

- ddarparu amgylchedd gwaith diogel ac iach sy'n hyrwyddo ac yn cefnogi iechyd a lles cydweithwyr;
- sefydlu trefniadau gweithio lle mae cydweithwyr yn teimlo y gallant gynnal cydbwysedd iach rhwng gwaith a bywyd;
- meithrin diwylliant o gydweithredu, ymddiriedaeth a pharch ar y ddwy ochr lle caiff cydweithwyr eu trin yn deg ac yn gefnogol;
- annog cydweithwyr i gael ffordd iach o fyw;
- codi ymwybyddiaeth am y ffactorau sy'n gallu dylanwadu ar iechyd a lles; a
- chefnogi staff lle mae ganddynt broblemau fel problemau iechyd meddwl, camddefnyddio alcohol, cyffuriau neu sylweddau.

Dylid darllen y polisi hwn ochr yn ochr â'n **strategaeth les**, sy'n amlinellu ein dulliau a'n blaenoriaethau o 2026-2029.

Materion iechyd a lles yr ymdrinnir â nhw

Mae'r polisi hwn yn cynnwys arweiniad ymarferol ar gyfer cydweithwyr a rheolwyr fel ei gilydd, sydd wedi'i gynllunio i gefnogi materion lles cyffredin. Mae'n canolbwyntio ar bum piler lles, fel y mabwysiadwyd gan y strategaeth les:

- [Meddylïol](#)
- [Corfforol](#)
- [Ariannol](#)
- [Galwedigaethol](#)
- [Cymdeithasol](#)

Iechyd meddwl

Mae iechyd meddwl yn cynnwys ein lles emosiynol, seicolegol a chymdeithasol. Mae'n effeithio ar y ffordd yr ydym yn meddwl, yn teimlo ac yn gweithredu. Mae hefyd yn helpu

pennu sut rydym yn ymdrin â straen, yn uniaethu â phobl eraill, ac yn gwneud dewisiadau iach.

Yn aml, mae byw â phroblem iechyd meddwl yn gallu cael effaith ar fywyd o ddydd i ddydd, sy'n gwneud pethau nad yw pobl eraill efallai'n meddwl amdanynt ychydig yn fwy anodd.

Bydd tuag un o bob pedwar o bobl yn profi problem iechyd meddwl mewn unrhyw flwyddyn benodol. Mae iselder yn effeithio ar ryw un o bob 12 o'r boblogaeth gyfan.

Mae'n bwysig peidio ag anwybyddu eich iechyd meddwl.

- Gall iechyd meddwl gwael gael effaith niweidiol ar eich iechyd corfforol, eich emosiynau a'ch hwyliau
- Gall eich iechyd meddwl effeithio ar eich perthnasoedd â theulu, ffrindiau a chydweithwyr, hefyd
- Gall iechyd meddwl gwael achosi i chi wneud penderfyniadau nad ydynt efallai er eich lles pennaf
- Gallai iechyd meddwl gwael effeithio ar eich gallu i gwblhau gweithgareddau arferol o ddydd i ddydd

Gall ofni stigma ynysu pobl â chyflyrau iechyd meddwl. Peidiwch â gadael i hyn eich rhwystro rhag gofyn am gymorth. Gellir dod o hyd i ffynonellau cymorth allanol [yma](#).

Gofalu amdanoch eich hun

Dylech chi bob amser fod yn ymwybodol o'ch iechyd meddwl eich hun, a deall sut gall eich gweithredoedd effeithio ar iechyd meddwl pobl eraill.

Mae camau i gynnal eich lles meddyliol eich hun yn cynnwys:

- cymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n eich helpu i ymlacio
- cynnal cydbwysedd da rhwng gwaith a bywyd
- siarad â rhywun rydych chi'n teimlo'n gyfforddus ag ef / â hi, pan fydd gennych chi unrhyw bryderon
- siarad â'ch rheolwr os yw eich iechyd meddwl yn cael ei effeithio gan rywbeth yn y gweithle
- deall sut mae'r [Rhaglen Cymorth i Gyflogaion](#) yn gallu helpu
- gwybod pa gymorth sydd ar gael yn y gweithle (eich rheolwr llinell, cydweithiwr dibynadwy neu'r Tîm Pobl) a [ffynonellau cymorth allanol](#).

Eich rôl fel rheolwr

A chithau'n rheolwr, gallwch chi fod â rôl allweddol mewn cynorthwyo cydweithwyr â'u hiechyd meddwl. Mae nifer o gamau y gallwch eu cymryd i gynorthwyo cydweithwyr:

- bod yn agos-atoch a gwrando ar bryderon
- gwneud atgyfeiriadau cynnar i lechyd Galwedigaethol, trwy'r Tîm Pobl
- gofyn am gyngor gan y [Rhaglen Cymorth i Gyflogeion](#)
- nodi a mynd i'r afael â materion yn gysylltiedig â gwaith a allai gyfrannu at afiechyd meddwl
- cwblhau [asesiad risg straen](#) neu gynllun iechyd, lle bo'n briodol
- annog yr unigolyn i weld ei feddyg teulu, os yw'n briodol
- gosod amcanion gwaith realistig

Meddyliwch hefyd ynghylch a fyddai'r unigolyn yn elwa ar y canlynol:

- hyfforddi a/neu fentora, neu hyfforddiant gwydnwch
- newid ei batrwm gweithio (gweler y [polisi gweithio hyblyg](#))
- [addasiadau i'r gweithle](#)

Cofiwch y gallai'r cyflwr iechyd meddwl olygu anabledd o dan [Ddeddf Cydraddoldeb 2010](#).

Straen a gorweithio

Beth yw straen a gorweithio?

Mae pwysau a straen yn wahanol. Gall pwysau fod yn gadarnhaol; mae'n gallu cymell, ysgogi a chynnal eich diddordeb yn y gwaith. Ond gall gormod o bwysau achosi straen.

Mae straen a gorweithio'n digwydd pan fydd y pwysau'n mynd yn ormodol. Gall amlygrwydd hirdymor i straen arwain at broblemau iechyd a gall waethygu problemau iechyd sy'n bodoli eisoes.

Dyma arwyddion rhybudd cyffredin:

- anallu i ganolbwyntio
- problemau'n cofio pethau neu'n cwblhau tasgau o ddydd i ddydd
- bwyta a chysgu mwy neu lai na'r arfer
- bod yn wael yn amlach na'r arfer
- iselder / anhapusrwydd cyffredinol
- arwahanrwydd oddi wrth bobl eraill

Mae llawer o ffactorau sy'n gallu arwain at straen, yn cynnwys:

- gofynion y rôl a'r cyfrifoldebau
- y rheolaeth sydd gan unigolyn
- y cymorth mae unigolyn yn ei gael
- perthnasoedd â chydweithwyr
- newid sefydliadol.

Y tu allan i'r gweithle, mae ffactorau fel ysgariad neu brofedigaeth yn gallu cynyddu'r pwysau ar gydweithwyr.

Gofalu amdanoch eich hun

Gallwch chi wneud llawer i helpu'ch iechyd a'ch lles eich hun. Isod, mae camau y gallwch chi eu cymryd i helpu â straen:

- canfod beth sy'n eich helpu i ymlacio
- siarad â rhywun
- trafod unrhyw bwysau gwaith gyda'ch rheolwr
- deall effaith yr hyn rydych chi'n ei fwyta a'i yfed
- bod yn egniol
- cael digon o gwsg

Eich rôl fel rheolwr

A chithau'n, mae gennych chi rôl allweddol mewn cynorthwyo cydweithwyr â straen. Mae nifer o gamau y gallwch chi eu cymryd i gynorthwyo, yn cynnwys:

- gosod amcanion realistig
- dirprwyo gwaith yn briodol
- monitro ac adolygu beichiau gwaith unigolion a thîm, gan ystyried arosiadau dros nos a theithio ar gyfer arolygwyr
- gweithio gyda chydweithwyr i sicrhau cyn lleied o newidiadau munud olaf ag y bo modd i raglenni gwaith ar gyfer arolygwyr
- darparu'r lefel gywir o hyfforddiant, ymreolaeth a rheolaeth i gydweithwyr dros eu gwaith eu hunain, gan gynnwys digon o amser gweinyddol a PDT ar gyfer arolygwyr
- bod yn gydweithwyr hygyrch a chalonogol i fod yn agored os ydynt yn teimlo dan bwysau
- defnyddio ymagwedd gyson a theg at reoli
- mynd i'r afael â phroblemau cyn gynted ag y byddant yn codi
- annog cydweithwyr yn rhagweithiol i gymryd eu gwyliau blyneddol a'u hamser lles i helpu sicrhau cydbwysedd rhwng gwaith a bywyd
- atgoffa cydweithwyr i gymryd amser i ffwrdd o'r gwaith a chymryd egwyllion rheolaidd
- cwblhau [asesiad risg straen](#) gydag unigolion sy'n dangos arwyddion straen i nodi meysydd pryder a mynd i'r afael â nhw

Mae'n hanfodol gweithredu'n gynnar i nodi a mynd i'r afael ag achosion straen tra bydd yr unigolyn yn y gwaith o hyd.

Iechyd corfforol

Anhwylderau cyhyrysgerbydol

Anafiadau neu boen yn eich cymalau, eich gewynnau, eich cyhyrau, a'r strwythurau sy'n cynnal aelodau, y gwddf a'r cefn, yw anhwylderau cyhyrysgerbydol (MSDs). Mae anhwylderau cyhyrysgerbydol yn gyffredin iawn ac yn gallu effeithio ar weithgareddau bob dydd. Gallai'r rhai sy'n cael eu heffeithio gan anhwylderau cyhyrysgerbydol sylwi ar y canlynol:

- poenau rheolaidd
- diffyg teimlad neu 'binbau bach'
- gwendid yn y cyhyrau
- cymalau stiff, poenus
- chwyddo

Gofalu amdanoch eich hun

Mae llawer o gamau y gallwch chi eu cymryd i leihau eich tebygrwydd o ddatblygu anhwylder cyhyrysgerbydol (MSD):

- bod yn egniol
- cynnal diet cytbwys ac iach
- cynnal ystum da tra'n sefyll, yn eistedd, yn gyrru ac yn cysgu
- dilyn gweithdrefnau gweithle ar gyfer codi a chario a defnyddio Cyfarpar Sgrin Arddangos
- dewis yr offer a'r gosodiad cywir
- cymryd egwylion rheolaidd, o bosibl cyn i'r blinder ddechrau
- Cymerwch seibiannau byr rheolaidd, bob 20-30 munud i sefyll, ymestyn, neu gerdded o gwmpas. Gall hyn leihau risg anhwylderau cyhyrysgerbydol yn sylweddol.

Eich rôl fel rheolwr

Gall ffactorau yn y gweithle gyfrannu at broblemau cyhyrysgerbydol. Mae rheolwyr yn allweddol o ran atal y problemau hyn yn y lle cyntaf, yn ogystal â helpu cydweithwyr i reoli'r materion hyn, pan fyddant yn digwydd.

Mae pethau y gallwch eu gwneud fel rheolwr yn cynnwys:

- cwblhau hyfforddiant iechyd a diogelwch perthnasol yn rheolaidd
- annog cydweithwyr i gymryd egwylion rheolaidd
- siarad â'r unigolyn i ddysgu sut mae'r cyflwr yn effeithio arno, a sut gallwch chi gynorthwyo unigolion
- trefnu Cyfarpar Sgrin Arddangos / asesiad risg gweithfan

- gofyn am gyngor Iechyd Galwedigaethol, trwy'r Tîm Pobl
- gwneud yr unigolyn yn ymwybodol o wybodaeth arall a'r cymorth sydd ar gael iddo
- rhoi addasiadau i'r gweithle ar waith mewn modd amserol

Os ydych chi'n meddwl bod eich gwaith neu'ch offer yn cyfrannu at eich poen, dylech siarad â'ch rheolwr.

Byw yn iach – cadw'n egniol a bwyta'n iach

Cadw'n egniol

Gall ymarfer corff gael effaith gadarnhaol ar reoli a lleihau straen, a gwella lles.

I'r rhan fwyaf o oedolion, mae'r GIG yn argymhell o leiaf:

- 150 munud o 'weithgarwch erobig cymedrol' bob wythnos; a
- dwy set o ymarfer corff sy'n gweithio pob un o'r prif gyhyrau

Nid oes angen i'r ymarferion hyn fod yn anodd. Gallant gynnwys gweithgareddau sy'n ddifyr, e.e. chwaraeon neu ddawnsio, neu gellir eu hymgorffori mewn bywyd bob dydd, er enghraifft mynd â'r ci am dro.

Mae'n hawdd ac yn aml yn rhad ac am ddim cynyddu faint o weithgarwch corfforol rydych chi'n ei wneud. Gall hyn gael effaith uniongyrchol trwy:

- leihau eich risg o salwch difrifol
- eich helpu i gynnal pwysau iach
- hybu eich hunan-barch, eich hwyliau, ansawdd eich cwsg a'ch egni
- lleihau eich risg straen, iselder a dementia

Bwyta'n iach

Gall diet cytbwys ac iach eich helpu i gynnal pwysau iach. Gall eich diet hefyd effeithio ar eich:

- hwyliau a'ch egni
- iechyd meddwl
- risg pwysau gwaed uchel, ac amrywiaeth o broblemau iechyd eraill.

Dylai'r dyn cyffredin fwyta 2,500 o galoriau, a dylai menyw fwyta 2,000 o galoriau i gynnal pwysau iach. Gall labeli bwyd eich helpu i gadw golwg ar faint rydych chi'n ei fwyta bob dydd.

Dylai pob un ohonom ni fwynhau danteithion o bryd i'w gilydd, ond gallai diet iach a chytbwys gynnwys:

- digonedd o ffrwythau a llysiau
- digonedd o fwydydd startshlyd, fel bara, tatws a phasta
- cig, pysgod, wyau a ffynonellau protein eraill
- bwydydd llaeth
- ychydig bach o fwyd neu ddiod sy'n uchel mewn braster neu siwgr

Ysmygu, alcohol a chamddefnyddio cyffuriau

Ysmygu

Ysmygu yw un o achosion mwyaf marwolaeth a chlefyd y gellir eu hatal yn y Deyrnas Unedig.

Mae ymchwil wedi dangos y gall ysmygu:

- effeithio ar eich iechyd
- gwaethygu eich synnwyr blasu
- effeithio ar eich ymddangosiad
- lleihau eich lefelau ffitrwydd
- cael effaith negyddol ar iechyd y bobl o'ch cwrpas

Mae pobl sy'n teimlo'u bod yn cael cymorth yn fwy tebygol o roi'r gorau i ysmygu am byth. Gall ffrindiau, cydweithwyr a phobl eraill arwyddocaol chwarae rhan fawr mewn helpu rhywun i fod yn ddi-fwg.

Camddefnyddio alcohol

Yn ôl canllawiau NICE y Deyrnas Unedig, mae yfed cymedrol yn annhebygol o achosi llawer o niwed. Fodd bynnag, mae camddefnyddio alcohol naill ai trwy:

- oryfed mewn pyliau, h.y. yfed gormod mewn sesiwn fer; neu
- ddibyniaeth ar alcohol, yn gallu cael effeithiau difrifol ar iechyd

Os ydych chi'n camddefnyddio alcohol, mae'n bwysig gofyn am gymorth gan eich anwyliaid, neu sefydliadau sy'n gallu cynnig cyngor.

Nid yw hi bob amser yn hawdd adnabod arwyddion camddefnyddio, ond isod, ceir rhai o'r arwyddion rhybudd mwyaf cyffredin:

- mae angen diod ben bore i dawelu'r nerfau
- rhagorir ar y terfyn dyddiol ar gyfer alcohol yn rheolaidd
- mae alcohol yn effeithio ar y gallu i gwblhau tasgau fel mynychu cyfarfod
- symptomau diddyfnu, fel ysgwyd neu gryndod
- dweud celwydd wrth bobl eraill i guddio arferion yfed
- mae pobl eraill yn poeni am arferion yfed rhywun

Camddefnyddio cyffuriau

Mae camddefnyddio cyffuriau yn niweidiol i iechyd yn y tymor byr a'r tymor hir, a gallai arwain at gaethiwed.

Os ydych chi'n camddefnyddio cyffuriau, mae'n bwysig gofyn am gymorth gan eich anwyliaid, neu sefydliadau sy'n gallu cynnig cyngor.

Nid yw hi bob amser yn hawdd adnabod arwyddion camddefnyddio, ac mae gan bob cyffur ei sgil-ffaith ei hun. Isod, ceir rhai arwyddion cyffredinol y gallai rhywun fod yn camddefnyddio cyffuriau:

- colli neu fagu pwysau'n sydyn
- dirywiad mewn ymddangosiad corfforol ac arferion ymbaratoi personol
- arogleuon anarferol ar yr anadl, y corff neu'r dillad
- cryndod, lleferydd aneglur, neu amhariad ar gydsymud
- angen anesboniadwy am arian neu broblemau ariannol
- newid sydyn mewn ffrindiau, hoff leoedd i fynd, a hobiau
- hwyliau oriog sydyn, natur flin, neu'n colli arno'i hun yn flin
- yn ymddangos yn ofnus, yn orbryderus, neu'n baranoiaidd, heb unrhyw reswm

Eich rôl fel rheolwr

A chithau'n, gallwch chi chwarae rôl bwysig trwy:

- siarad â chydweithwyr sy'n credu bod gennych chi broblem alcohol neu gyffuriau neu'n syml yn yfed gormod
- cyfeirio'r unigolyn at gymorth priodol, yn cynnwys Iechyd Galwedigaethol, y Rhaglen Cymorth i Gyflogaion, ei feddyg teulu neu wasanaethau alcohol / cyffuriau
- asesu gallu'r unigolyn i wneud gwaith, yn enwedig pan mae hyn yn cynnwys gyrru
- cytuno ar amser rhesymol i ffwrdd ar gyfer clinigau dydd a thriniaeth

Dylech chi gyfeirio at y Tîm Pobl am gyngor ac arweiniad brys os ydych chi'n ymwybodol fod unigolyn:

- yn ymwneud â chynhyrchu, cyflenwi neu fasnachu cyffuriau anghyfreithlon
- yn defnyddio cyffuriau anghyfreithlon ar safleoedd gwaith ac mewn gweithleoedd allanol
- wedi meddwi neu dan ddylanwad cyffuriau yn y gwaith, ac yn enwedig os yw'n gyrru fel rhan o'i ddyletswyddau

Lles ariannol

Mae'r [Gwasanaeth Arian a Phensiynau \(MaPS\)](#) yn cyfeirio at les ariannol fel teimlo'n ddiogel ac mewn rheolaeth, ynghyd â bod yn wydn, yn hyderus ac wedi'ch grymuso yn ariannol. Mae pryderon am arian yn aml yn effeithio ar iechyd meddwl. Mae cefnogi lles ariannol cydweithwyr yn fuddiol iddyn nhw ac i'r busnes.

Mae lles cyllid yn golygu gwneud y gorau o incwm digonol i fwynhau ansawdd bywyd rhesymol a chael y medrau a'r galluogrwydd i reoli arian yn dda, bob dydd ac ar gyfer y dyfodol. Nid yw ynglŷn â faint o arian sydd gennym ni yn unig. Mae ynglŷn â theimlo'n ddiogel ac mewn rheolaeth.

Mae hefyd ynglŷn â gwneud y gorau o arian o ddydd i ddydd, delio â digwyddiadau annisgwyl, a bod ar y trywydd cywir i gael dyfodol ariannol iach.

Gofalu amdanoch eich hun

Gallwch chi gymryd llawer o gamau ymarferol i gefnogi eich lles ariannol, sef:

- adolygu eich incwm a'ch treuliau yn rheolaidd fel eich bod yn deall ble mae'ch arian yn mynd
- cynllunio cyllideb fisol realistig, a glynu ati
- rhoi cynilion o'r neilltu, hyd yn oed symiau bach, i greu gwydnwch ariannol ar gyfer costau annisgwyl
- gofyn am gyngor yn gynnar os ydych chi'n poeni am ddyled neu drin arian
- defnyddio buddion sydd ar gael fel pensiwn, cynlluniau aberthu pensiwn a gostyngiadau
- manteisio ar gyngor cyfrinachol, yn rhad ac am ddim gan ein [Rhaglen Cymorth i Gyflogeion](#) neu sefydliadau cydnabyddedig fel y Gwasanaeth Arian a Phensiynau, StepChange, neu Cyngor ar Bopeth
- siarad yn agored gyda chydweithwyr neu ffrindiau y gallwch ymddiried ynddynt os yw gofidiau ariannol yn effeithio ar eich lles

Eich rôl fel rheolwr

Mae iechyd ariannol yn parhau i fod yn un o'r pynciau anoddaf i fynd i'r afael â nhw. Mae'r stigma yn real ac yn rhan o berthynas ddiwylliannol a seicolegol gymhleth rhwng cyflogai a chyflogwr.

A chithau'n rheolwr, gallwch chi ein helpu ni trwy:

- normaleiddio'r sgwrs am ofidiau ariannol yn y gwaith: gall dangos pryder ac empathi helpu cael gwared ar unrhyw stigma
- gwneud yn siŵr fod eich cydweithwyr yn gwbl ymwybodol o'r holl fuddion rydym yn eu cynnig ar hyn o bryd, a sut i wneud y gorau ohonynt
- gwybod ble i gyfeirio pobl i gael cyngor ar arian a dyled

Lles Galwedigaethol

Mae lles galwedigaethol yn ymwneud â theimlo ein bod yn cael ein gwerthfawrogi, wedi ein cymell, ac yn cael ein cefnogi yn ein rolau. Mae'n ymwneud â chael gwaith ystyrlon, beichiau gwaith teg, cyfleoedd i dyfu, a'r gallu i godi pryderon mewn ffordd ddiogel ac adeiladol. Pan fydd cydweithwyr yn teimlo'u bod wedi ymgysylltu yn eu datblygiad gyrfa ac yn cael cefnogaeth ynddo, maent yn fwy tebygol o ffynnu, cyfrannu'n gadarnhaol, ac aros yn wydn.

Gofalu amdanoch eich hun

Gallwch chi wneud llawer i helpu cynnal a gwella'ch lles galwedigaethol:

- cymryd perchnogaeth o'ch datblygiad proffesiynol trwy nodi nodau a chyfleoedd dysgu
- trafod eich dyheadau gyrfa ac unrhyw bryderon gyda'ch rheolwr yn ystod sesiynau un i un
- gofyn am adborth adeiladol, a'i ddefnyddio'n gyfle i dyfu
- adnabod eich cyflawniadau eich hun ac ymfalchïo yn eich cyfraniadau
- cynnal ffiniau gwaith iach a chymryd egwylion rheolaidd i atal gorweithio
- gofyn am gymorth neu addasiadau os ydych chi'n gweld agweddau ar eich rôl yn heriol
- estyn allan i gydweithwyr i gydweithio a rhoi cymorth i gymheiriaid

Eich rôl fel rheolwr

A chithau'n rheolwr, gallwch chi ein helpu ni trwy:

- gynnal sesiynau un i un a sgysiau datblygu rheolaidd
- sicrhau bod beichiau gwaith yn deg ac yn cyd-fynd â blaenoriaethau sefydliadol
- annog cydweithwyr i fanteisio ar gyfleoedd ar gyfer dysgu
- creu lle ar gyfer adborth
- dangos cydnabyddiaeth am gyflawniadau

Lles Cymdeithasol

Mae lles cymdeithasol ynglŷn â meithrin perthnasoedd cadarnhaol a pharchus ac ymdeimlad o berthyn ar draws y sefydliad. Mae'n cynnwys creu cyfleoedd i gysylltu, cydweithio, a chreu cymuned y tu mewn a'r tu allan i'r gwaith. Mae cysylltiadau cymdeithasol cryf yn cefnogi gwydnwch, cynhwysiant a lles cyffredinol, yn enwedig mewn amgylchedd gweithio hybrid ac o bell.

Gofalu amdanoch eich hun

Gallwch chi gefnogi eich lles cymdeithasol eich hun a lles cymdeithasol pobl eraill trwy:

- gymryd amser i feithrin perthnasoedd cadarnhaol â chydweithwyr
- ymuno â gweithgareddau cymdeithasol a lles wedi eu trefnu gan Estyn
- gwneud ymdrech i gynnwys pobl eraill, yn enwedig cydweithwyr newydd
- dangos caredigrwydd a pharch ym mhob rhyngweithiad
- cadw mewn cysylltiad â ffrindiau a theulu y tu allan i'r gwaith
- cynorthwyo cydweithwyr a allai fod yn ynysig neu'n mynd trwy gyfnod anodd
- bod yn agored i safbwyntiau a phrofiadau amrywiol
- cofio bod gan bob un ohonom ni rôl mewn creu cymuned gynhwysol a chefnogol

Eich rôl fel rheolwr

A chithau'n rheolwr, gallwch chi ein helpu ni trwy:

- annog gwaith tîm a gweithio ar draws timau
- cefnogi arferion cynhwysol
- hwyluso cyfleoedd ar gyfer cydweithio

Ffynonellau cymorth

Rhaglen Cymorth i Gyflogeion

Mae'r Rhaglen Cymorth i Gyflogeion yn wasanaeth ffôn ac ar-lein 24 awr, 365 diwrnod sy'n cynnig:

- cymorth annibynnol a chyfrinachol
- cymorth â thrawma a digwyddiadau tyngedfennol
- cyngor ar ystod o faterion, yn cynnwys gorbryder, straen, iechyd, dyled, caethiwed, trais domestig, problemau teuluol ac anawsterau yn y gweithle
- cymorth ar gyfer rheolwyr sy'n cyngori ar sut i helpu eu cydweithwyr i reoli straen a materion eraill
- cwnsela

Gallwch chi gysylltu â'ch Rhaglen Cymorth i Gyflogeion trwy gael mynediad at [Vivup](#) neu ffonio 0800 023 9387.

Iechyd Galwedigaethol

Mae eich iechyd chi, neu iechyd rhywun rydych chi'n ei reoli, yn effeithio ar les, perfformiad a phresenoldeb. Gall y Gwasanaeth Iechyd Galwedigaethol helpu â hyn.

Gall y gwasanaeth hwn gynghori:

- rheolwyr ar atal neu ddatrys problemau yn gysylltiedig ag iechyd
- cydweithwyr ar reoli eu cyflwr
- ar asesiadau gweithle ac addasiadau i'r gweithle

Os hoffech chi wneud atgyfeiriad i Ddarparwr Iechyd Galwedigaethol, cysylltwch â'r [Tîm Pobl](#).

Addasiadau i'r gweithle

Mae addasiadau i'r gweithle yn golygu newidiadau i arferion gwaith neu weithio sy'n cynorthwyo pobl sy'n profi rhwystrau yn y gweithle.

Gall addasiadau i'r gweithle amrywio o newid ffisegol i amgylchedd gweithio rhywun i newidiadau mewn cyfathrebu a phatrymau gweithio wedi'u newid.

Maent wedi'u seilio ar gysyniadau addasiadau rhesymol, fel yr amlinellir yn Neddf Cydraddoldeb, 2010, ond yn mynd y tu hwnt i'r isafswm statudol. Mae'n ofyniad cyfreithiol ein bod yn cynnig addasiadau i gydweithwyr anabl.

Gellir dod o hyd i arweiniad ar addasiadau i'r gweithle [yma](#).

Cymorth allanol

- [NICE – Workplace health management practices](#)
- [The Charity for Civil Servants](#)
- [CIPD Behaviours that support, health, well-being and engagement](#)
- [MIND - Depression self help tips](#)
- [NHS Choices – The importance of sleep](#)
- [NHS Choices – Live Well](#)
- [Gwefan Civil Service Sports Council](#)
- [Help Guide – Stress at work](#)
- [HSE – Management Standards](#)
- [NHS Choices – Mindfulness](#)
- [SANE](#)
- [Papyrus - prevention of young suicides](#)
- [GIG Cymru – Iechyd Meddwl](#)
- [MIND – Crisis services](#)
- [Y Samariaid](#)
- [NHS Inform – Handling stress](#)
- [HSE – Stress - Management Standards](#)
- [Preventing Repetitive Strain Injuries at Work: Tips and Techniques | Worksafe UK](#)

- [Managing musculoskeletal disorders in the workplace: prevention and practical solutions | British Safety Council](#)
- [HSE – Working with display screen equipment](#)
- [HSE – Taking action](#)
- [NHS Choices – Move more, sit less](#)
- [NHS Conditions – Back pain](#)
- [Back Care – Top 10 tips for back pain](#)
- [NHS - Physical activity guidelines for adults](#)
- [NHS Better health – Get active](#)
- [British Heart Foundation – Eating Well booklet](#)
- [NHS - Better Health](#)
- [Healthline – Calorie Counter Applications](#)
- [NHS Choices – Underweight adults](#)
- [NHS Choices – Weight loss guide](#)
- [NHS – Better health Quit Smoking](#)
- [Smokefree.gov – 12 practical tips to help you quit](#)
- [Alcoholics Anonymous](#)
- [Drink Aware](#)
- [NHS Choices - Alcohol](#)
- [Talk to Frank – Drugs advice](#)
- [Addiction – Drug, alcohol and mental health assistance](#)
- [NHS Choices - Drugs](#)
- [Cyngor ar bopeth – Cyngor ariannol](#)
- <https://www.stepchange.org> – Cyngor ariannol
- <https://www.nationaldebtline.org>