



Gofal Cymdeithasol **Cymru**
Social Care **Wales**

Cefnogi eich iechyd a llesiant

Cefnogi iechyd a llesiant y gweithlu gofal cymdeithasol.

Cyhoeddwyd gyntaf: 2 Ebrill 2020

Diweddariad olaf: 13 Mehefin 2023

Lawrlwythwyd y ddogfen hon o gofalcymdeithasol.cymru ac efallai nid hwn yw'r fersiwn diweddaraf.

Ewch i <https://gofalcymdeithasol.cymru/adnoddau-canllawiau/adnoddau-iechyd-a-llesiant> am y fersiwn diweddaraf.

Rydym wedi casglu gwybodaeth, cyngor a dolenni i adnoddau a all helpu i gefnogi iechyd a llesiant gweithwyr gofal cymdeithasol.

Cyflwyniad

Hoffem gymryd y cyfle hwn i roi diolch i weithwyr gofal cymdeithasol ar draws Cymru; sydd wedi gweithio i gadw pobl niwedadwy yn ddiogel ac yn iach yn ystod y pandemig Covid-19.

Rydym yn ymwybodol bod gofalu am bobl a'u cefnogi mewn cyfnod mor heriol efallai wedi effeithio ar eich llesiant meddyliol a chorfforol.

Dyna pam mae mor bwysig i ofalu amdanoch chi eich hunain. Cofiwch, nid yw teimlo wedi'ch gorlethu yn wendid ac nid yw'n adlewyrchu'n wael arnoch chi. Byddem yn annog unrhyw un sy'n teimlo wedi'u gorlethu, yn bryderus, neu angen cymorth i drafod hyn gyda'u rheolwr llinell a defnyddio'r adnoddau sydd wedi ei ddisgrifio ar y dudalen hon.

Rydym yn awyddus i'ch cefnogi ac yn parhau i ddiweddarau ein gwybodaeth iechyd a llesiant i chi. Gobeithiwn fod yn ddefnyddiol i gefnogi eich llesiant corfforol a meddyliol.

Ydych chi angen cymorth nawr?

Ydych chi angen cymorth nawr?

Ydych chi'n teimlo'n llethol, yn bryderus ac yn teimlo fel na allwch barhau? Efallai eich bod yn teimlo'ch bod yn colli rheolaeth ac yn ofnus - nid ydych ar

eich pen eich hun. Mae Sefydliad Iechyd y Byd wedi disgrifio'r pandemig coronafeirws fel “senario unigryw a digynsail” i lawer o weithwyr rheng flaen.

Mae cymorth ar gael i chi yn syth felly peidiwch ag oedi i ofyn am gefnogaeth gan y gwasanaethau a rhestrir isod.

Mae Canopi yn wasanaeth cyfrinachol am ddim sy'n darparu mynediad at gymorth iechyd meddwl a llesiant i staff gofal cymdeithasol a'r GIG yng Nghymru. Mae Canopi ar gael o ddydd Llun i ddydd Gwener, 9am – 5pm, ffoniwch 0800 058 2738 neu e-bostiwch canopi@caerdydd.ac.uk. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i canopi.nhs.wales.

Gallwch ffonio'r [Samariaid](#) am ddim, 24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn, ar 116 123 (llinell Saesneg). Os ydych chi angen a rhywun, bydden nhw'n gwranddo. Fydden nhw ddim yn eich beirniadu na ddweud wrthoch beth i wneud.

Os hoffech gael cymorth emosiynol yn Gymraeg, mae gan Y Samariaid [linell Gymraeg](#) y gellir ei ffonio am ddim ar 0808 164 0123. Mae ar gael bob dydd, 7pm i 11pm.

Gall unrhyw un sy'n poeni am eu hiechyd meddwl galw llinell gymorth emosiynol cyfrinachol [y C.A.L.L.](#) am ddim ar 0800 132 737 neu tectsiio help i 81066. Mae gwefan C.A.L.L hefyd yn cynnig gwybodaeth a llenyddiaeth ar iechyd meddwl a materion cysylltiedig.

Mae'r [Lein Gymorth Amlieithog Cymru](#) ar gyfer unrhyw un dros 18 oed sy'n byw yng Nghymru, yn enwedig os ydych chi'n eich ystyried eich hun yn rhywun Du, Asiaidd neu o Leiafrif Ethnig, neu ydych chi am siarad â rhywun mewn iaith arall heblaw am y Gymraeg neu'r Saesneg. Mae'r llinell ar gael 10am i 6pm Llun i Gwener. I gysylltu â'r llinell gymorth, foniwch 0808 801 0720 neu tecstiwch 07537 432416.

Mae gan BASW Cymru wasanaeth cymorth llesiant am ddim sy'n agored i bob gweithiwr cymdeithasol yng Nghymru. Mae'r [Gwasanaeth Cymorth Proffesiynol Gwaith Cymdeithasol](#) yn wasanaeth gwrando gan gymheriaid, lle mae hyfforddwy'r gwirfoddol yn cefnogi cydweithwyr yn gyfrinachol. [Cliciwch yma i gysylltu â hyfforddwr i weithio gyda.](#)

Mae eich llesiant yn bwysig: fframwaith iechyd a llesiant y gweithlu

Rydyn ni wedi datblygu'r fframwaith hwn i'ch helpu i greu gweithleoedd sy'n cefnogi llesiant pobl sy'n gweithio ym maes gofal cymdeithasol, y blynyddoedd cynnar a gofal plant. Mae'r ddogfen fframwaith yn cynnwys gwybodaeth, adnoddau ac offer i'ch cefnogi.

[Mae eich llesiant yn bwysig: fframwaith iechyd a llesiant y gweithlu](#)

DOCX 136KB

Cynnal eich llesiant corfforol

Mae cynnal deiet iach a chadw maeth da yn bwysig iawn yn ystod cyfnod o straen. Gall ddeiet iach a bwyta'n dda chwarae rhan bwysig wrth gefnogi lles corfforol, mae [gweminar defnyddiol ar gynnal maeth da yn y cyfnod o straen hwn, ofn ac ansicrwydd](#) ar gael gan This Can Happen. Mae'r gweminar yn cynnwys [pecyn sleidiau i'w lawrlwytho](#) am ddim ar cynnal maeth da.

Cynnal eich llesiant meddyliol

Mae ein ystwythder personol yn chwarae rhan allweddol yn y ffordd yr ydym yn rheoli sefyllfaoedd anodd a llawn straen. Mae'n helpu i wella ein perfformiad yn y gweithle yn ogystal â chael effaith gadarnhaol ar ein hiechyd a lles. Mae gan Cyngor Sir Gaerfyrddin [cwrs deniadol, byr, ar reoli ystwythder personol](#). Mae'r cwrs yn cynnwys amrywiaeth o bynciau, fel ffactorau ystwythder ac mae'n cynnwys dolenni i brawf ystwythder personol.

Maen tebygol bod llawer mwy ohonom yn gweithio gartref sy'n golygu nid yw'r cymorth arferol yn y gweithle ar gael i ni ar hyn o bryd. Wrth i ni addasu i ffyrdd newydd o weithio, mae'n bwysig i feddwl am bethau sy'n ein cadw'n iach ac yn nodi'r hyn sy'n cael effaith ar ein llesiant wrth weithio gartref. Mae gan Mind adnodd ar [Sut i gefnogi eich iechyd meddwl wrth weithio gartref](#). Mae'n adnodd ymarferol sy'n eich helpu i ddatblygu cynllun gweithredu personol i gefnogi eich iechyd meddwl.

Mae [Bywyd ACTif](#) yn gwrs ar-lein am ddim, i helpu chi i wella eich iechyd meddwl a'ch llesiant. Mae'r cwrs yn seiliedig ar ddull therapi cymharol newydd - 'Therapi Derbynn ac Ymrwymiad' (ACT). Mae'r cwrs wedi'i ffilmio mewn pedair sesiwn, ac mae'n dangos technegau ymarferol ar sut i ddelio â meddyliau a theimladau.

Mae Help for Heroes wedi sicrhau bod eu [Canllaw Ymarferol ar Hunanofal](#) ar gael am ddim i unrhyw un a allai cael budd ohono, ond yn enwedig gweithwyr rheng flaen ym maes iechyd a gofal cymdeithasol. Amcan y canllaw yw eich helpu chi i ddelio â heriau emosiynol a newidiadau ymarferol, oherwydd Covid-19. Mae'r canllaw ar gael yn Gymraeg a Saesneg ac wedi'i rannu'n dair rhan; Corff, Emosiwn a Meddwl a gellir gweithio drwyddo ar yr un pryd neu un ar y tro.

Gall ymwybyddiaeth ofalgar fod yn fanteisiol i iechyd meddwl. Mae'r ap am ddim Mindfulness Based Living a ddatblygwyd gan y Gymdeithas Ymwybyddiaeth Ofalgar yn cynnig pob arferion dan arweiniad ar gyfer eu cyrsiau Ymwybyddiaeth Ofalgar Lefel 1 - Lefel 3.

Mae [SilverCloud yn rhaglen ar-lein ar gyfer therapi iechyd meddwl](#) sy'n defnyddio dulliau profedig fel Therapi Ymddygiad Gwybyddol (CBT) i helpu pobl sy'n dioddef pryder ysgafn i gymedrol, iselder neu straen. Gall pobl 16 oed yng Nghymru [gofrestru ar gyfer defnyddio SilverCloud](#) trwy eu ffôn clyfar, llechen, gliniadur neu gyfrifiadur. Cefnogir SilverCloud gan dîm o seicolegwyr a chydlynwyr therapi ymddygiad gwybyddol ar-lein. Mae'r tîm yn [cefnogi defnyddwyr y rhaglen](#) trwy fonitro cynnydd, anfon negeseuon ac ychwanegu argymhellion wedi'u personoli lle bo angen.

Mae [Community Care](#) wedi cyhoeddi canllaw hydwythedd emosiynol. Gallwch lawrlwytho'r canllaw am ddim i gefnogi pob ymarferydd ac mae'n cynnwys technegau penodol fel y gall ymarferwyr geisio datblygu "blwch offer" hydwythdedd personol.

Mae'r [Ymddiriedolaeth GIG Gwasanaethau Ambiwylans Cymru](#) wedi creu adnoddau i helpu gweithwyr argyfwng i gadw'n iach, yn enwedig eu hiechyd meddwl.

Mae [Carers UK](#) wedi darparu gwybodaeth ac awgrymiadau manwl i'ch helpu chi a'r sawl rydych chi'n gofalu amdanynt i gynnal eu lles meddyliol. Mae yna hefyd wybodaeth a syniadau penodol ar sut i ddatblygu cynllun gweithredu lles.

Os ydych chi'n teimlo'n bryderus neu'n poeni, mae gwefan [Mind](#) yn ffynhonnell dda o wybodaeth ar gyfer beth allwch ei wneud i ofalu am eich iechyd meddwl a'ch lles.

Mae gan Gwelliant Cymru [dudalen adnoddau iechyd meddwl](#), sy'n darparu adnoddau a gwybodaeth hunangymorth ddefnyddiol, gan gynnwys dolenni i apiau sydd â'r nôd o'ch helpu i ofalu am eich iechyd meddwl.

Llesiant ariannol

Mae llesiant ariannol mor bwysig ag erioed yn sgil y pandemig a'r cynnydd presennol mewn costau byw. Yn ddealladwy, gall gorbryder am arian gael effaith ar eich llesiant. Rydym wedi llunio rhestr o fentrau i'ch cynorthwyo a'ch cynghori ar y pwysau ariannol y gallech fod yn eu hwynebu ar hyn o bryd.

Os ydych chi'n poeni am arian, mae'r [Money Advice Service](#) cyhoeddi gwybodaeth ddefnyddiol i'ch helpu chi i ddeall sut orau i reoli'ch cyllid. Mae'r wybodaeth yn cynnwys amrywiaeth o bynciau fel sut i wneud cyllideb frys a'r ffordd orau o dalu biliau.

Mae Care Workers' Charity yn cefnogi gweithwyr gofal sydd â grantiau tlodi. Ar hyn o bryd mae dau grant ar gael, y [Grant Gronfa Argyfwng a Chronfa Argyfwng Covid-19](#). Mae'r ddwy gronfa ar agor i dderbyn ceisiadau gan weithwyr gofal cymdeithasol.

Mae cefnogaeth ariannol ar gael i weithwyr cymdeithasol ar wefan [British Association of Social Workers](#).

Os byddwch yn cofrestru gyda ni ar gyfer [Cerdyn Gweithiwr Gofal](#), byddwch yn gallu ei ddefnyddio fel prawf o'ch cyflogaeth yn y sector gofal yng Nghymru i wneud cais am gerdyn arian yn ôl ar wefan [Discounts for Carers](#). Gellir defnyddio hwn i gael arian yn ôl ar bryniannau gan fwy na 40 o fanwerthwyr. Drwy gofrestru i gael cyfrif am ddim ar wefan [Discounts for Carers](#), gallwch hefyd gael mynediad at gynigion manwerthu ar ystod eang o nwyddau a

gwasanaethau.

Cefnogaeth i reolwyr

Fel arweinwyr a rheolwyr gofal cymdeithasol, rydych yn gweithio'n galed i amddiffyn lles eich timau sy'n gwneud popeth posibl i sicrhau bod gwasanaethau'n parhau i'r rhai sydd eu hangen. Mae llesiant yn parhau i fod yn flaenoriaeth ac efallai bod angen cefnogaeth ychwanegol.

Eich timau - gwarchod lles a lleihau'r risg o gorflinder

Gall reolwyr dod o hyd i ganllawiau ymarferol ar [gynnal ystwythder tîm o Skills for Care](#). Mae'r canllaw yn cynnwys enghreifftiau o beth gallwch ei wneud i leihau'r risg o straen yn y gweithle, helpu gweithwyr i ddatblygu ymddygiadau cydnerth a gwneud ymddygiad gwydn yn rhywbeth safonol yn y gweithle.

Dyma restr y gallwch weithio trwyddo gadach tîm i'w helpu cefnogi nhw gyda hunan ofal. Ni fydd yn cymryd mwy na pum munud.

- Ydw i wedi bwyta prydau rheolaidd yr wythnos hon?
- Ydw i wedi cael cawod?
- Ydw i'n cael digon o gwsg? Ydw i'n deffro yn y nos ac yn cael trafferth i fynd yn ôl i gysgu?
- Ydw i'n bod yn hunan beirniadol neu ydw i'n meddwl meddyliau yn garedig am fy hun?
- Ydw i wedi bod am dro neu wedi bod tu fas?
- Ydw i wedi treulio amser gyda rhywun sy'n bwysig i mi, hyd yn oed os mae galwad ffôn neu alwad fideo yw e?
- Ydw i wedi symud fy nghorff heddiw?

- A wnaeth rhywbeth gwneud i mi wenu'r wythnos hon?

Arweinyddiaeth dosturiol - beth ydyw a pham ei bod yn bwysig i arwain mewn argyfwng?

Gallwch ddod o hyd i adnoddau, gan gynnwys gweminarau a blogiau sy'n egluro arweinyddiaeth dosturiol ar [wefan Kings Fund](#), a pham mae hyn mor bwysig fel dull arweiniol yn ystod argyfwng. Gallwch ddod o hyd i [adnoddau a gweminarau arall i gefnogi dull arweinyddiaeth dosturiol](#).

Mae mwy o adnoddau ar arweinyddiaeth dosturiol ar gael ar wefan [Gwella](#), gan Addysg ac Iechyd Cymru. Mae'r rhain yn cynnwys [cwmpawd ymddygiad tosturiol](#) i'n helpu i rhyngweithio ac ymgysylltu â chydweithwyr.

Cefnogi staff sy'n dioddef o iechyd meddwl gwael

Mae gan Mind [templedau am ddim i helpu rheolwyr a'u staff i ddatblygu Cynlluniau Gweithredu Llesiant](#) fel ffordd ragweithiol o gefnogi iechyd meddwl positif ac atal straen o waith a gweithio'n rhy galed.

Mae'r [Intensive Care Society](#) wedi darparu cyfres o bosteri gallwch lawrlwytho. Yr amcan yw gwella ein dealltwriaeth o les seicolegol yn y gwaith, yr effaith gall gostyngiad mewn llesiant ei chael a sut gallwn ymateb i hwn. Gallwch ddefnyddio'r poster i sefydlu bwrdd llesiant am staff neu gefnogi gweithgareddau llesiant eraill yn eich gweithle.

Mae pryder hefyd am [effaith tymor hir y pandemig ar iechyd meddwl gweithwyr gofal](#), yn ogystal â'r risg gynyddol y bydd gweithwyr gofal cymdeithasol yn datblygu symptomau anhwylder straen wedi trawma (PTSD) ac iselder. Mae gan reolwyr ran bwysig i'w chwarae wrth gydnabod y symptomau PTSD ymhlith eu

staff a'u timau a'u cyfeirio at gefnogaeth briodol. Mae [adnodd defnyddiol ar gael gan Fenter Gwasanaeth Straen Trawmatig Cymru Gyfan](#) - mae'r adnodd ar gyfer unrhyw un sy'n cefnogi pobl sydd wedi cael profiadau trawmatig ac mae'n llawn gwybodaeth ymarferol a phecynnau cymorth y gall rheolwyr eu defnyddio i gefnogi eu staff.

Awgrymiadau ar gyfer rheoli timau yn ystod COVID-19

Mae Healthier Scotland wedi datblygu [hyb lles ar gyfer gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol](#). Mae adnoddau ar gyfer rheolwyr ac arweinwyr sy'n cynnig cefnogaeth ar hunanofal, cefnogi gwaith tîm yn effeithiol a chefnogi aelodau unigol o'r tîm.

Mae Cymdeithas Llywodraeth Leol wedi datblygu [Canllaw i Gyflogwyr](#) i helpu rheolwyr cefnogi llesiant eu staff.

Mae'n ddefnyddiol i ystyried awgrymiadau ymarferol ar sut i reoli eich timau i addasu i amgylchiadau sy'n newid.

Er mwyn hyrwyddo llesiant yn y gweithle, efallai yr hoffech greu 'Pause Pod', os ydy eich sefydliad yn caniatáu. Mae Pause Pod yn ardal penodedig i dimau o staff i orffwys, bod yn llonydd, neu fyfyrion dawel. Gellir ei ddefnyddio cyn, yn ystod neu ar ôl y diwrnod gwaith a gellir ei diffinio yn ôl eich anghenion gweithredol. Mae'n lle tawel, lle efallai yr hoffech ddefnyddio adnoddau hunanofal, lluniaeth neu le i eistedd yn dawel. Gallwch ddefnyddio'r ystafell i gael bwrdd negeseuon positif, lle gallwch chi a'ch tîm adael negeseuon o ddiolch, edmygedd a phositifrwydd.

Gall fod yn anodd gadw cymhelliant yn ystod cyfnod hir o straen a phwysau. Mae'r [erthygl hon o Gronfa'r Kings](#) yn esbonio pam mae ein cymhelliant yn cael ei effeithio ac yn rhoi awgrymiadau ymarferol i helpu rheolwyr ac arweinwyr i

gynnal eu hegri.

Nesau at sgwrs llesiant

Mae gan reolwyr gyfle unigryw i greu diwylliant sy'n cefnogi a hyrwyddo lles gweithwyr o fewn y gweithle. Mae cynnal sgysiau llesiant gydag empathi yn gwneud i'ch tîm deimlo fel eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u cefnogi. Mae'r [Canllaw ar gyfer Sgysiau Llesiant y Gweithlu Cymru Gyfan](#) wedi'i gynllunio i siapio sgysiau llesiant (yn seiliedig ar dystiolaeth) yn y gweithle. Mae'r canllaw wedi'i hanelu at helpu rheolwyr cael dealltwriaeth well o anghenion llesiant eu gweithwyr, yn ogystal â chynnig modd iddynt gael y sgwrs bwysig honno am eu llesiant.

Covid hir

I rai o bobl, gall Covid-19 achosi symptomau sy'n para wythnosau neu fisoedd ar ôl i'r haint fynd. Fe elwir hyn yn syndrom ôl Covid-19 neu Covid hir.

Mae cymhlethdod Covid hir, sy'n arddangos mewn sawl ffordd, yn golygu bod angen i reolwyr a chyflogwyr cael dealltwriaeth dda o'r ffordd orau i gefnogi gweithwyr sy'n delio gyda Covid hir.

Mae canllawiau'r [Gymdeithas Meddygaeth Alwedigaethol](#) yn gosod egwyddorion i reolwyr ar sut y gallant helpu rhywun sydd â Covid hir i ddychwelyd i'r gwaith.

Mae'r Gymdeithas Meddygaeth Alwedigaethol hefyd wedi [cyhoeddi canllaw dychwelyd i'r gwaith ar sut i'w reoli ar ôl dal Covid-19 a Covid hir](#).

Mae [ap adfer COVID](#) wedi'i lansio fel rhan o'r gefnogaeth ehangach a gynigir, i'r sawl y mae coronafeirws yn effeithio arnynt dros y tymor hir. Mae'r ap yn rhan o ddull gweithredu cenedlaethol yng Nghymru i gefnogi pobl â syndrom ôl-

COVID. Mae ganddo fwy na 100 o fideos a dolenni at gyngor. Gall defnyddwyr yr ap nodi eu symptomau, nodi eu gwelliant a dysgu sut i drin eu cyflwr eu hun, gyda chefnogaeth. Chwiliwch '[covidrecovery](#)' ar siopau ap [GooglePlay](#) ac [Apple](#).

Gwasanaethau a grwpiau cymorth

Gall bobl anabl nawr elwa o gymorth ariannol i weithio gartref, diolch i estyniad i'r cynllun [Mynediad at Waith](#). Gallwch gael cyllid grant os ydych chi'n anabl ac angen cefnogaeth i weithio gartref fel canlyniad o'r pandemig. Gall hyn helpu i dalu am offer arbenigol megis darllenydd sgrîn neu gyfieithu ar y pryd o bell trwy fideo, neu weithwyr cymorth. Mae'r cynllun Mynediad at Waith wedi'i gynllunio i helpu pobl sy'n anabl neu sydd â chyflwr iechyd corfforol neu feddyliol i aros mewn cyflogaeth.

Ydych chi angen cefnogaeth iechyd meddwl yn y gwaith? Gall [Able Futures helpu chi i reoli eich iechyd meddwl yn y gwaith](#). Mae Able Futures yn cynnig Gwasanaeth Cymorth Iechyd Meddwl Access to Work ar ran yr Adran Gwaith a Phensiynau. Mae'r gwasanaeth cymorth yn hyblyg a gallwch ei ddefnyddio am ddim.

Mae gwybodaeth, help a chefnogaeth i'r rhai sydd yn profi neu'n adnabod rhywun sy'n [profi cam-drin domestig a thrais rhywiol](#) ar gael.

Mae [Age Cymru](#) yn cynnig gwasanaeth sgwrsio dros y ffon ar gyfer pobl dros 70 oed yng Nghymru sy'n byw ar ben ei hun. Gall y fenter hon roi sicrwydd i bobl hŷn, ymateb ymholiadau sylfaenol a chysylltu pobl â gwasanaethau a chefnogaeth leol.

Gwybodaeth ac adnoddau cyffredinol

Mae'r wybodaeth, y cyngor a'r canllawiau diweddaraf ar Covid-19 ar gael ar wefannau [Llywodraeth Cymru](#) ac [Iechyd Cyhoeddus Cymru](#).

Mae [pecyn cymorth arfer da gweithiwr cymdeithasol ar lesiant ac amodau gweithio \(Saesneg yn unig\)](#) wedi'i anelu at weithwyr cymdeithasol yn ymarferol, goruchwylwyr gwaith cymdeithasol, arweinwyr datblygu'r gweithlu, rheolwyr ac arweinwyr. Ar gyfer gweithwyr cymdeithasol yn ymarferol, dylai'r pecyn cymorth eich helpu i fod yn fwy gwybodus a grymus i edrych ar ôl eich hun yn well yn y gwaith; cydnabod pryd mae angen cefnogaeth arnoch a sut i gael gafael arno; datblygu gwybodaeth a sgiliau i ddylanwadu ar eich sefydliad; a gwybod eich hawliau a'r hyn y dylech ei ddisgwyl gan eich cyflogwr.

Mae gan [Gomisiynydd Plant Cymru](#) hwb gwybodaeth coronafeirws i deuluoedd a phlant.

Mae gan [Social Worker Toolbox](#) ganllawiau defnyddiol, dulliau gweithredu ac adnoddau ar gyfer rhieni er mwyn siarad â phlant am coronafeirws.

Cysylltu â ni

Os oes gennych gwestiwn neu os na allwch ddod o hyd i'r hyn yr ydych yn edrych amdano, [cysylltwch â ni](#).