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

# Gwella llesiant ar gyfer y gweithlu gofal cymdeithasol a blynyddoedd cynnar

Trosolwg o'n cynnydd yn erbyn y canlyniad hwn yn 2023-2024

Cyhoeddwyd gyntaf: 19 Medi 2024

Diweddariad olaf: 19 Medi 2024

> Lawrlwythwyd y ddogfen hon o gofalcymdeithasol.cymru ac efallai nid hwn yw'r fersiwn diweddaraf.
> Ewch i https://gofalcymdeithasol.cymru/amdanom-ni/ein-canlyniadau/adroddiad-effaith-2023-i-2024/gwella-llesiant-ar-gyfer-y-gweithlu-gofal-cymdeithasol-a-blynyddoedd-cynnar am y fersiwn diweddaraf.

Trosolwg o'n cynnydd yn erbyn y canlyniad hwn yn 2023-2024

- Mae **78%** o'r gweithlu’n teimlo eu bod yn derbyn cymorth gan eu cydweithwyr, ac mae 66% yn teimlo eu bod yn derbyn cymorth gan eu rheolwr
- Mae **63%** yn ei chael hi'n anodd anghofio am y gwaith ar ôl cyrraedd adref
- Mae **31%** yn teimlo bod digon o gefnogaeth ar gael i ymdopi â straen
- Dywedodd **46%** eu bod yn teimlo dan straen yn y gwaith oherwydd bod ganddynt ormod i'w wneud ac oherwydd prinder amser
- Dywedodd **traean** y bydden nhw'n defnyddio ein gwybodaeth am iechyd a llesiant yn y gwaith

(Ffynhonnell: Canlyniadau arolwg y gweithlu 2023)

## Mae eich llesiant yn bwysig

Mae llesiant y gweithlu yn ganolbwynt i'n gwaith. Rydyn ni am i'r gweithlu fod yn hapus, yn iach a sicrhau ei fod yn derbyn cymorth, er mwyn i'r gweithlu yn ei dro gynorthwyo llesiant y bobl dan ei ofal.

## Strategaeth y gweithlu

Clywsom gan fwy na **1,000** o bobl sy'n gweithio ym maes gofal cymdeithasol a ddywedodd fod iechyd a llesiant y gweithlu o'r pwys mwyaf ac yn ganolbwynt strategaeth y gweithlu ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol.

Y flwyddyn 2023-2024 oedd ein trydedd flwyddyn yn gwireddu strategaeth y gweithlu ac roedd yn parhau i fod yn gyfnod heriol i'r sector. Er gwaethaf heriau

sylweddol y tair blynedd diwethaf, rydyn wedi gwneud cynnydd ac wedi dechrau meddwl am gam nesaf y broses o gyflwyno'r strategaeth.

Fe wnaethom ofyn i chi am adborth ar ein cynllun cyflawni gweithlu ar gyfer 2024-2027 ac ymatebodd bron i **80** o bobl a sefydliadau. Byddwn yn cyhoeddi'r cynllun yn 2024 i 2025.

Yn 2023 i 2024, fe wnaethom ddiweddaru ein tri chynllun hefyd i helpu i wireddu strategaeth y gweithlu:

- cynllun gweithlu gwaith cymdeithasol
- cynllun gweithlu gofal uniongyrchol
- cynllun gweithlu iechyd meddwl strategol.

## Adnoddau iechyd a llesiant

Ers diweddaru ein hadnoddau iechyd a llesiant ym mis Gorffennaf, mae bron i **3,300** o bobl wedi edrych ar y wybodaeth ar ein gwefan. Erbyn diwedd mis Mawrth, roedd **91** o bobl yn aelodau o'n rhwydwaith e-bost llesiant a **56** o bobl yn aelodau gweithredol o'n cymuned llesiant ar-lein.

Fe wnaethom gyhoeddi cyfres o fideos i gefnogi pobl sy'n ymwneud ag ymchwiliadau addasrwydd i ymarfer. Lansiwyd gwasanaeth cymorth llesiant iddyn nhw hefyd – cynhaliwyd **76** o sesiynau cwnsela fel rhan o'r cynllun peilot.

## Cynadleddau a digwyddiadau llesiant

Cynhaliwyd ein cynhadledd iechyd a llesiant gyntaf ym mis Hydref 2023 a daeth **87** o bobl iddi. Dywedodd y rhai a ddaeth eu bod yn teimlo bod y

gynhadledd wedi rhoi cyfle iddyn nhw wneud y canlynol:

- cysylltu ag eraill sy'n gweithio ym meysydd gofal cymdeithasol, y blynyddoedd cynnar a gofal plant
- rhannu awgrymiadau a syniadau
- darganfod mwy am yr adnoddau a'r cymorth iechyd a llesiant sydd ar gael, gan gynnwys ein ffframwaith iechyd a llesiant.

"Roedd yr holl siaradwyr yn wych. Dwi'n gwerthfawrogi'r cyfle i fynd i weithdai yn fawr a byddaf yn defnyddio'r cysylltiadau a wnes i fel rhan o'm gwaith.”

**Gweithiwr gofal cymdeithasol a ddaeth i’r gynhadledd iechyd a llesiant**

Cynhaliwyd **saith** sesiwn llesiant yn 2023 i 2024, a daeth **197** o weithwyr gofal iddynt. Roedd y sesiynau hyn yn ymdrin â phynciau fel:

- llesiant ariannol
- cymorth ar gyfer gofalwyr di-dâl sy'n gweithio
- cefnogi staff niwrowahanol
- sicrhau bod gweithwyr y blynyddoedd cynnar a gofal plant yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u cefnogi.

Hefyd, cynhaliwyd sesiynau hyfforddi yn ymwneud ag arferion tosturi a diogelwch seicolegol a fynychwyd gan **45** o reolwyr. Fe wnaethom gyflwyniad mewn **24** o fforymau, cynadleddau a digwyddiadau er mwyn codi ymwybyddiaeth o lesiant a’r cymorth yn y gweithle sydd ar gael.

## Gwasanaeth cefnogi cyflogwyr

Yn 2023 i 2024, mynychodd **197** o gyflogwyr o **102** o sefydliadau gwahanol ddigwyddiadau a gynhaliwyd gennym fel rhan o'n gwasanaeth newydd i gefnogi cyflogwyr, sy'n cynnig amrywiaeth eang o wasanaethau, cymorth ac adnoddau. Rydyn wedi'u creu a'u casglu i gyflogwyr i'w helpu yn eu gwaith. Hefyd, fe wnaethom gyfarfod â **464** o bobl mewn digwyddiadau cysylltiedig eraill i hyrwyddo'r gwasanaeth.

## Sut mae llesiant staff gofal cymdeithasol yn gallu arwain at gynyddu cyfraddau cadw staff

Fe wnaethom gyhoeddi crynodeb o dystiolaeth yn ymwneud â phwysigrwydd llesiant er ei fwyn ei hun ac oherwydd y ffaith fod llesiant gwell yn gallu arwain at gynyddu cyfraddau cadw staff. Mae ein crynodeb yn cyflwyno tystiolaeth yn ymwneud â sut mae cyflogwyr ym maes gofal cymdeithasol yn gallu cefnogi llesiant gweithwyr a gwella cyfraddau cadw.