



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

Llesiant: gofalu amdanoch eich hun yn y gwaith

Lle i gael cyngor, gwybodaeth neu adnoddau i'ch helpu i ofalu am eich llesiant yn y gwaith.

Cyhoeddwyd gyntaf: 28 July 2023

Diweddariad olaf: 28 November 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/llesiant-gofalu-amdanoch-eich-hun-yn-y-gwaith> am y fersiwn diweddaraf.

Lle i gael cyngor, gwybodaeth neu adnoddau i'ch helpu i ofalu am eich llesiant yn y gwaith.

Mae gofalu am eich iechyd corfforol a meddyliol eich hun yn bwysig os ydych chi'n gweithio ym maes gofal cymdeithasol, a'r blynyddoedd cynnar a gofal plant.

Mae bod yn egniol, bwyta'n iach, gorffwyso a neilltuo amser i chi'ch hun i gyd yn ffyrdd da o gael bywyd iach yn y gwaith a gartref.

Lle i ddechrau

- **[Pum ffordd at llesiant](#) - Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr**
Pethau ymarferol y gallwn eu gwneud i helpu i wella ein hiechyd meddwl a'n llesiant.
- Mae gan Iechyd Cyhoeddus Cymru [gyngor gwych hefyd ar eu gwefan](#) i'ch helpu i weithio tuag at ffyrdd o fyw iach yn y gwaith.

Pan fydd amgylchiadau personol yn effeithio ar eich gallu i wneud eich gwaith

Siarad gyda'ch rheolwr

Efallai y byddwch yn mynd trwy brofiadau bywyd ac amgylchiadau a allai effeithio ar eich gallu i wneud eich swydd.

Gallai'r rhain gynnwys beichiogrwydd, y menopos, cyfrifoldeb gofalu, cyfnod o salwch neu fyw gyda chyflwr hirdymor.

Mae'n bwysig eich bod yn siarad â'ch rheolwr am unrhyw anawsterau neu heriau rydych chi'n eu hwynebu.

Gall eich rheolwr weithio gyda chi i benderfynu sut y gellir eich cefnogi, fel y gallwch barhau i weithio mewn ffordd nad yw'n cael effaith negyddol ar eich iechyd a'ch llesiant.

Os nad ydych yn teimlo y gallwch siarad â'ch rheolwr, efallai y bydd y sefydliadau isod yn gallu eich helpu i gael y cymorth cywir.

Lle i gael cefnogaeth

Gall y sefydliadau hyn roi cefnogaeth, gwybodaeth neu gyngor i chi os ydych chi'n delio â rhywbeth a allai gael effaith wael ar eich llesiant yn y gwaith. Cliciwch ar y pynciau isod i ddangos sefydliadau a gwasanaethau.

Efallai na fydd y gwefannau neu gwasanaethau hyn yn ddwyieithog nac mewn gwahanol ffurfiau. Nid ydym yn gyfrifol am gynnwys sefydliadau eraill.

Cyflyrau tymor hir

Dangos

[Mynediad i waith - GOV.UK](#)

Mae'n esbonio'r cymorth y gallwch ei gael yn y gwaith os oes gennych anabledd corfforol neu salwch meddwl.

[Rhaglenni Addysg i Gleifion \(EPP Cymru\) - Iechyd Cyhoeddus Cymru](#)

Cyrsiau hunan-reoli ar gyfer pobl sy'n byw gyda chyflyrau iechyd hirdymor a'u gofalwyr.

Iechyd meddwl

Dangos

Mynediad i waith - GOV.UK

Mae'n esbonio'r cymorth y gallwch ei gael yn y gwaith os oes gennych anabledd corfforol neu salwch meddwl.

Canopi

Cymorth iechyd meddwl a llesiant i staff gofal cymdeithasol a'r GIG yng Nghymru.

Monitro Gweithredol Cymru - Mind

Gwybodaeth am gymorth iechyd meddwl un-i-un am ddim i unrhyw un.

Canser: gweithio pan fyddwch yn dioddef o ganser neu'n gwella o ganser

Dangos

Mynediad i waith - GOV.UK

Mae'n esbonio'r cymorth y gallwch ei gael yn y gwaith os oes gennych anabledd corfforol neu salwch meddwl.

Gwaith a chanser - Macmillan

Mae'n ateb cwestiynau cyffredin ynglŷn â gweithio pan fydd gennych ganser, a lle i gael cymorth.

Beichiogrwydd

Dangos

Beichiogrwydd a gwaith - GIG

Mae'n esbonio eich hawliau os ydych chi'n gweithio tra ydych chi'n feichiog, a sut i ymdopi â symptomau yn y gwaith.

Bechiogrwydd a gwaith - Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch

Mae'n esbonio'r hyn y dylech chi a'ch cyflogwr ei wneud i sicrhau eich bod chi a'ch plentyn yn iach ac yn ddiogel.

Menopos

Dangos

Cymorth a gwybodaeth am y menopos - Balance

Gwybodaeth ac adnoddau i'ch helpu i gael rhagor o wybodaeth am y menopos ac ymdopi â symptomau.

Cyfrifoldebau gofalu

Dangos

Gwaith a gyrfa - Carers UK

Mae'n esbonio'ch hawliau yn y gwaith, a beth i'w ystyried os ydych chi'n ystyried gadael neu ddychwelyd i'r gwaith.

Cymorth i deuluoedd sy'n gweithio ac sy'n gofalu am oedolion a phlant anabl - Working Families

Gwybodaeth ac adnoddau os ydych chi'n gweithio, neu'n awyddus i weithio, ac yn gofalu am rywun ag anabledd.

Pryderon ynghylch costau byw ac ariannol

Dangos

Helpwr arian - Gwasanaeth Arian a Phensiynau

Adnoddau a chyngor am ddim i'ch helpu chi gyda materion ariannol, gan gynnwys pensiynau a budd-daliadau.

Help gyda chostau byw - Cyngor ar Bopeth

Mae'n esbonio lle i gael help gyda chostau byw.

Angen help nawr

Os ydych chi'n cael trafferth gyda'ch iechyd meddwl a bod angen siarad arnoch, mae rhywun bob amser ar gael i wrando. Gall y llinellau gymorth am ddim hyn gynnig gwybodaeth, cyngor neu gefnogaeth i chi.

- **Samariaid**

Gallwch ffonio'r Samariaid am ddim 24 awr y dydd, saith diwrnod yr wythnos ar **116 123**. Os oes arnoch angen rhywun i siarad â nhw, byddan nhw'n gwranddo. Ni fyddant yn barnu nac yn dweud wrthy'ch beth i'w wneud.

Os hoffech chi gael cefnogaeth emosiynol yn Gymraeg, gallwch ffonio'r [llinell Gymraeg](#) am ddim ar **0808 164 0123**. Mae ar gael bob dydd, o 7pm tan 11pm.

- **National bullying helpline**

Llinell gymorth i helpu chi ddarganfod pa gamau gallwch chi gymryd er mwyn delio gyda bwlio yn y gweithle. Mae ar gael yn Saesneg yn unig, dydd Llun i ddydd Gwener, 9am i 5pm.

Ffôn: 0300 323 0169

- **Llinell gymorth C.A.L.L.**

Llinell gymorth sy'n cynnig gwasanaeth gwranddo cyfrinachol a chefnogaeth os oes angen i chi siarad â rhywun am eich iechyd meddwl. Mae ar gael 24 awr y dydd, saith diwrnod yr wythnos.

Ffôn: 0800 132 737

Tecstiwch '**help**' i 81066

- **SHOUT**

Gwasanaeth testun 24/7, am ddim ar bob prif rwydwaith ffôn symudol i

unrhyw un mewn argyfwng, unrhyw bryd, unrhyw le.
I gysylltu â SHOUT, tecstiwch '**FRONTLINE**' i **85258**

- **Childline**

Os ydych chi o dan 19 oed, gallwch ffonio **0800 1111** i gael cymorth iechyd meddwl.

- **GIG Cymru** Gwasanaeth cyngor a gwybodaeth am iechyd yw GIG Cymru. Ffoniwch **111**, mae ar gael 24 awr y dydd, bob dydd.

- **Mind**

Mae gan yr elusen iechyd meddwl Mind wybodaeth am [ffyrdd o helpu'ch hun i ymdopi yn ystod argyfwng](#). Mae hyn yn cynnwys ymarferion tawelu ac adnodd i'ch helpu i fynd drwy'r oriau nesaf.

Rhwydwaith 'mae eich llesiant yn bwysig'

Rydyn ni'n cynnal digwyddiadau a sesiynau rheolaidd am lesiant i reolwyr. Cadwch olwg ar [ein tudalennau digwyddiadau](#).

Os hoffech ymuno â'n cymuned llesiant ar-lein, e-bostiwch ni ar lles@gofalcymdeithasol.cymru i gael gwybod mwy.