



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

Ymrwymiad 1: creu amgylcheddau gweithio diogel sy'n gwella'n barhaus ac sy'n gefnogol i iechyd a llesiant

Cyngor ac adnoddau er mwyn creu amgylcheddau gweithio diogel sy'n gwella'n barhaus ac sy'n gefnogol i iechyd a llesiant.

Cyhoeddwyd gyntaf: 12 June 2023

Diweddariad olaf: 28 July 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/mae-eich-llesiant-yn-bwysig-fframwaith-iechyd-a-llesiant-y-gweithlu/ymrwymiad-1-creu-amgylcheddau-gweithio-diogel-syn-gwellan-barhaus-ac-syn-gefnogol-i-iechyd-a-llesiant> am y fersiwn diweddaraf.

Cyngor ac adnoddau er mwyn creu amgylcheddau gweithio diogel sy'n gwella'n barhaus ac sy'n gefnogol i iechyd a llesiant.

Mae'n bwysig cymryd agwedd eang i gefnogi iechyd a diogelwch corfforol, iechyd meddwl, a llesiant ariannol pobl.

Dylai sefydliadau ddarparu amgylcheddau gweithio diogel i weithwyr.

Dylai sefydliadau gynnig cymorth, neu gyfeirio at wasanaethau a all ddarparu cymorth. Gallai hyn gynnwys cwnsela, rhaglen cymorth i weithwyr neu wasanaethau iechyd galwedigaethol. Dylai sefydliadau annog staff i gael arfer hunanofal da sy'n cynnwys agwedd iach at ddietau, gweithgaredd corfforol, ymlacio a chysgu. Dylai fod gan staff fynediad da at wasanaethau a all helpu gyda chyngor ariannol.

Mae'n bwysig bod rheolwyr yn benodol yn cael yr arweiniad parhaus sydd ei angen i gefnogi eu timau, fel y gallant gael sgysiau sensitif ag unigolion a chyfeirio at gymorth arbenigol lle bo angen. Bydd unrhyw unigolyn sy'n rhannu gwybodaeth am gyflwr iechyd yn cael ei drin yn deg a chyda thrugaredd, a gyda chyfleoedd gyrfa gyfartal.

Mae hyn yn cysylltu â'r

- Cod Ymarfer ar gyfer [Cyflogwyr Gofal Cymdeithasol](#), adran 5.7
- Cod Ymarfer Proffesiynol ar gyfer [gweithwyr Gofal Cymdeithasol](#), adrannau 1.5 a 4.5

Mewn sefydliad, mae hyn yn golygu:

- diwylliant o lesiant
- deall bod yr hyn sy'n digwydd inni yn ein bywydau yn effeithio arnom yn ein gwaith

- adnabod yr arwyddion bod rhywun wedi ymlâdd a dan straen oherwydd gwaith
- cydnabod staff sydd â chyflyrau hirdymor a'u helpu i wneud eu gwaith
- hybu llesiant, ar gyfer staff a'r bobl maen nhw'n gweithio gyda nhw, drwy bolisïau, gweithdrefnau a ffyrdd o weithio
- mynediad i iechyd galwedigaethol
- darparu'r offer iawn ar gyfer y gwaith
- cyfeirio ymlaen neu ddarparu cefnogaeth emosiynol, gan gynnwys cefnogaeth gan gymheiriaid
- prosesau iechyd a diogelwch clir, i staff a'r bobl maen nhw'n gweithio gyda nhw, gan gynnwys asesiadau risg
- bod llwythi gwaith yn rhesymol ac yn gyraeddadwy ac yn cael eu hadolygu'n rheolaidd.

I wneud hyn, fe all sefydliadau:

- sefydlu polisiau pobl a pholisiau iechyd a diogelwch sy'n amlwg i'ch gweithlu, a'u hadolygu yn rheolaidd
- adlewyrchu llesiant mewn ffyrdd o weithio a pholisiau sefydliadol
- cyfeirio staff ymlaen at gefnogaeth ar gyfer problemau sy'n effeithio ar eu llesiant, megis llesiant ariannol
- cynnig addasiadau ac asesiadau iechyd galwedigaethol priodol, i atal iechyd corfforol gwael
- cynnig addasiadau i gefnogi gweithwyr sydd â chyflyrau iechyd meddwl neu gorfforol hirdymor i wneud eu gwaith
- creu llefydd ar gyfer llesiant a chefnogaeth gan gydweithwyr
- canfod ffyrdd o asesu a yw rhywun dan straen ac wedi ymlâdd
- sefydlu asesiadau risg a threfniadau rheoli risg clir sy'n amlwg i'ch gweithlu eu gweld

- darparu i staff yr offer mae arnynt eu hangen i wneud y gwaith
- cefnogi cynlluniau gweithlu sy'n golygu llwyth gwaith rhesymol i staff.

Fel rheolwr rwyf:

- yn ymgysylltu â chefnogaeth i ofalu amdanaf fy hun a fy staff
- yn cydnabod beth mae ar fy staff ei angen i wella eu llesiant ac yn cynnig cefnogaeth
- yn ymwybodol o'r gefnogaeth sydd ar gael ac yn ei rhannu â'm staff
- yn codi problemau cyffredin gyda'r uwch arweinyddiaeth

Fel unigolyn rwyf:

- yn cefnogi fy nghydweithwyr ac maen nhw yn fy nghefnogi i
- yn ymgysylltu â'r gefnogaeth mae fy sefydliad yn ei chynnig
- yn darllen ac yn deall polisiau iechyd, diogelwch a risg fy sefydliad.

Ble allaf fi weld esiamplau?

Ar gyfer sefydliadau:

- **[Taflen ffeithiau: straen yn y gweithle](#)** (Saesneg yn unig) - **CIPD**
Yn egluro arwyddion straen, yr achosion a sut i ddelio â nhw.
- **[Adnodd asesu risg Covid-19 ar gyfer y gweithlu](#)** - **Llywodraeth Cymru**
Yn helpu pobl sy'n gweithio ym maes gofal cymdeithasol, y blynyddoedd cynnar a gofal plant yng Nghymru i weld a ydynt mewn mwy o risg o ddatblygu symptomau mwy difrifol os ydynt yn dal Covid-19.

Ar gyfer rheolwyr

- **[Taflen ffeithiau: straen yn y gweithle](#)** (Saesneg yn unig) - **CIPD**
Yn egluro arwyddion straen, yr achosion a sut i ddelio â nhw.

- **Gweminar arweinyddiaeth llesiant** (Saesneg yn unig) - **Skills for Care**
Yn egluro sut all rheolwyr greu gweithle cefnogol.
- **Arweiniad i well gwytnwch, gwell gofal** (Saesneg yn unig) - **Skills for care**
Yn egluro sut all rheolwyr gofal cymdeithasol leihau straen sy'n gysylltiedig â gwaith a helpu i wneud staff yn fwy gwydn.

Ar gyfer pawb

- **Cymorth iechyd meddwl yn y gweithle** - **able futures**
Gwybodaeth ac adnoddau am ddim ar iechyd meddwl.
- **Cyngor ar iechyd meddwl** - **Iechyd Cyhoeddus Cymru**
Adnoddau ac arweiniad i gefnogi iechyd meddwl yn y gweithle.
- **Adnoddau am y gweithle** (Saesneg yn unig) - **Skills for care**
Gweminarau ar debyg i beth yw llesiant da yn y gweithle, gan gynnwys awgrymiadau a syniadau ar roi cefnogaeth.
- **Adnoddau iechyd a llesiant** - **Gofal Cymdeithasol Cymru**
Adnoddau sydd ar gael i gefnogi llesiant.
- **Canopi** - **GIG Cymru**
Cymorth cyfrinachol ac am ddim ar iechyd meddwl i staff y GIG a staff gofal cymdeithasol ar draws Cymru.
- **Money helper** (Saesneg yn unig)
Cyngor a chymorth am ddim gydag arian.
- **Cymru Iach ar Waith** - **Iechyd Cyhoeddus Cymru**
Gwybodaeth am faterion iechyd yn y gweithle.