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

Ymrwymiad 1: creu amgylcheddau gweithio diogel sy’n gwella’n barhaus ac yn cefnogi

iechyd a llesiant

Cyngor ac adnoddau creu amgylcheddau gweithio diogel sy’n gwella’n barhaus ac yn cefnogi iechyd a llesiant.

Cyhoeddwyd gyntaf: 12 June 2023
Diweddariad olaf: 9 November 2026

> 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-yn-cefnogi-iechyd-a-llesiant am y fersiwn diweddaraf.

Mae’r adran hon yn gysylltiedig â’r canlynol:

- Y Cod Ymarfer ar gyfer Cyflogwyr Gofal Cymdeithasol, adrannau 1.5, 1.6, 2.2, 3.4.
- Y Cod Ymarfer Proffesiynol ar gyfer Gweithwyr Gofal Cymdeithasol, adrannau 6.1, 6.4, 6.5, 6.8, 7.4.

Mae’n bwysig mynd ati mewn ffordd eang i gefnogi iechyd a diogelwch corfforol a meddyliol pobl.

Dylai sefydliadau ddarparu amgylcheddau gweithio diogel a chefnogol ar gyfer cyflogeion.

Dylai cyflogwyr fod yn gefnogol, ac annog aelodau o’r staff i flaenoriaethu hunanofal a hunandosturi – yn enwedig pan fydd pethau’n arbennig o straenus neu heriol.

Y ffordd fwyaf effeithiol o gael timau i flaenoriaethu eu llesiant yw gwneud yn siŵr bod rheolwyr ac arweinwyr yn modelu’r ymddygiad hwn eu hunain.

Mae ein **poster awgrymiadau llesiant personol** yn tynnu sylw at y prif ymddygiadau y dylai sefydliadau eu hannog a’u cefnogi.

Dylai sefydliadau ddarparu cymorth, neu gyfeirio neu atgyfeirio staff at wasanaethau a all ddarparu cymorth.

Gall hyn gynnwys cymorth yn y gwaith, cymorth iechyd meddwl, cwnsela, cymorth gan gymheiriaid neu gymorth cymunedol, rhaglen cynorthwyo cyflogeion, neu wasanaeth iechyd galwedigaethol.

Mae’n bwysig bod rheolwyr yn cael yr arweiniad y mae ei angen arnynt i gynorthwyo’u timau, er mwyn iddynt allu cael sgyrsiau sensitif â’r bobl a reolir ganddynt a’u cyfeirio i gael cymorth arbenigol pan fo angen.

Bydd unrhyw un sy’n rhannu gwybodaeth am gyflwr iechyd yn cael ei drin yn deg ac yn dosturiol, gan gadw cyfrinachedd. Dylai sefydliadau bob amser gynorthwyo pobl i aros yn y gwaith neu i ddychwelyd i’r gwaith.

Sut olwg sydd ar hwn?

Mewn sefydliad, mae hyn yn golygu:

- bod arweinwyr yn hybu diogelwch, bod yn agored, a llesiant fel gwerthoedd craidd
- bod prosesau iechyd a diogelwch clir ar gael ar gyfer staff ac ar gyfer y bobl y maent yn gweithio gyda nhw, gan gynnwys asesiadau risg corfforol a meddyliol
- bod swyddogaethau a chyfrifoldebau sy’n ymwneud ag iechyd a diogelwch corfforol a meddyliol wedi’u diffinio’n glir
- bod yr offer iawn yn cael eu darparu er mwyn i bobl wneud eu gwaith
- bod llesiant yn cael ei hybu, ar gyfer staff ac ar gyfer y bobl maen nhw’n gweithio gyda nhw, drwy bolisïau, gweithdrefnau a ffyrdd o weithio
- bod llwythi gwaith yn rhesymol, bod modd ymdopi â nhw, a’u bod yn cael eu hadolygu’n rheolaidd
- bod pobl yn cael eu cynnwys mewn penderfyniadau sy’n effeithio arnynt
- bod yr arwyddion bod rhywun wedi ymlâdd a dan straen oherwydd gwaith yn cael eu cydnabod
- bod diwylliant o lesiant ar waith sy’n deall bod yr hyn sy’n digwydd inni yn ein bywydau’n effeithio arnom yn ein gwaith
- bod staff â chyflyrau hirdymor yn cael eu cydnabod a’u cynorthwyo i wneud eu gwaith
- bod mynediad ar gael at raglenni cymorth cyflogaeth, gwasanaethau cymorth yn y gwaith neu iechyd galwedigaethol

- bod straen, a’i effaith emosiynol, yn cael eu cydnabod fel pethau arferol, yn enwedig mewn swyddi gofal cymhleth
- bod cymorth emosiynol yn cael ei ddarparu, neu bod staff yn cael eu cyfeirio i gael cymorth o’r fath – gan gynnwys cymorth gan gymheiriaid.

Beth y gallwch chi ei wneud

Ar gyfer sefydliadau

Dangos

• Cael polisïau iechyd a diogelwch, pobl, a chydraddoldeb sy’n glir ac yn amlwg i’n gweithlu, a’u hadolygu’n rheolaidd.

• Blaenoriaethu llesiant ym mholisïau a ffyrdd o weithio’r sefydliad.

• Cyfeirio aelodau staff at gymorth ar gyfer materion sy’n effeithio ar eu llesiant.

• Cynnig asesiadau iechyd galwedigaethol ac addasiadau rhesymol priodol.

• Creu a blaenoriaethu cyfleoedd i gael sgyrsiau llesiant rheolaidd a chymorth gan gymheiriaid.

• Dod o hyd i ffyrdd o asesu a chynorthwyo pryd mae rhywun dan straen ac wedi ymlâdd.

• Cael asesiadau risg a phrosesau rheoli risg clir yn eu lle sy’n amlwg i’n gweithlu.

• Gwneud yn siŵr bod gan staff yr offer y mae eu hangen arnyn nhw i wneud eu gwaith.

• Cynllunio’r gweithlu’n effeithiol i sicrhau bod gan aelodau staff lwyth gwaith rhesymol.

Ar gyfer rheolwyr

Dangos

• Ymgysylltu â’r cymorth sydd ar gael i ofalu amdanaf fy hun, yn ogystal â’m tîm.

• Cydnabod beth y mae ei angen ar fy staff i wella’u llesiant, a darparu cymorth.

• Gwybod am y cymorth sydd ar gael a rhannu gwybodaeth â’m staff.

• Meithrin perthynas sy’n seiliedig ar ymddiriedaeth â’m staff er mwyn inni allu cyfathrebu’n agored ac yn onest.

• Cydnabod pan fydd pobl dan straen, wedi ymlâdd ac yn wynebu effaith emosiynol – yn enwedig mewn swyddi gofal cymhleth – a blaenoriaethu amser a lle i gynorthwyo’r bobl â’r pethau hyn.

• Defnyddio sesiynau goruchwylio a chyfarfodydd tîm i gael sgyrsiau am lesiant ac i ddod i wybod pa gymorth y mae angen imi ei ddarparu i aelodau’r tîm.

• Cefnogi ymarfer myfyriol a dysgu o brofiad.

• Gwneud yn siŵr bod aelodau staff yn teimlo’n hyderus ac yn gymwys yn eu gwaith.

• Cynnwys pobl mewn penderfyniadau sy’n effeithio arnyn nhw.

• Rhoi gwybod i’r uwch-arweinyddiaeth am bryderon cyffredin.

Ar gyfer pawb

Dangos

Cynorthwyo fy nghydweithwyr, a chael cymorth ganddyn nhw.

Defnyddio'r cymorth a ddarperir gan fy sefydliad.

Darllen a deall polisïau a gweithdrefnau fy sefydliad a sut y gallant gefnogi fy llesiant.

Rhoi adborth a rhoi gwybod am bryderon drwy'r sianeli priodol.

Adnoddau a chymorth

Mae'n bosib na fyddai rhai adnoddau allanol yn hygyrch neu ar gael yn ddwyieithog. Dydyn ni ddim yn gyfrifol am adnoddau allanol.

- **Sgyrsiau llesiant ac ymarfer myfyriol – SharePoint Gofal Cymdeithasol Cymru**
  Offer i gynorthwyo rheolwyr i gynnwys sgyrsiau llesiant ac ymarfer myfyriol fel rhan o'r ffyrdd arferol o weithio (cyfarfodydd tîm, sesiynau goruchwylio, gofodau myfyriol).

- **Canllawiau fesul testun – yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch**
  Templedi polisïau, gwybodaeth, cyngor ynghylch ystod eang o destunau iechyd a diogelwch yn y gwaith.

- **Cymorth llesiant yn y gwaith – SharePoint Gofal Cymdeithasol Cymru**
  Gwybodaeth am wasanaethau cymorth iechyd meddwl a gwasanaethau cymorth yn y gwaith i bobl sy'n gweithio yng Nghymru, a manylion cyswllt y gwasanaethau hynny.