



Lles Staff

Sut i fanteisio ar Gymorth



Iechyd a Lles
Cyngor Rhondda Cynon Taf, gweithio gyda chi, gweithio gyda'n gilydd

gweithio'nwell
workwell

Health and Wellbeing
Rhondda Cynon Taf Council, working with you, working together



RHONDDA CYNON TAF

Cynnwys

Tud

1. Care First

Rhaglen Cymorth i Weithwyr

2. Adnoddau hunangymorth

Llinell Gymorth Lles i Staff	2
Cari	2
Buddion Staff	3
Able Futures	3
RCT Source	4
Hamdden am Oes RhCT	4
Every Mind Matters	5
Mind	5
Apiau ymwybyddiaeth ofalgar	6
Samariaid	6
Shout	7
Camau'r Cymoedd	7

8. Sut mae modd i ni roi cymorth i chi:

Atgyfeiriad gan reolwr	8-9
Asesiad lles	8-9
Gwasanaeth ffonio	10

mewn argyfwng

Hunanofal...

Ni ein hunain sydd wrth wraidd ein lles. Mae hunanofal yn hanfodol er mwyn sicrhau bod ein lles ni'n cael ei gynnal, ac mae modd cael cymorth pellach os oes angen.

Bwriad y llyfryn yma yw dangos ffyrdd o gefnogi'ch hun fel unigolyn a sut mae modd i chi fanteisio ar ragor o gymorth trwy'r Cyngor. Bydd y tudalennau canlynol yn dangos ambell i offeryn hunangymorth a chymorth mae modd i chi fanteisio arno fel gweithiwr RhCT, gan yr adran Iechyd Galwedigaethol.



Vivup yw ein Rhaglen Cymorth i Weithwyr **NEWYDD** A **CHYFRINACHOL** sydd ar gael i holl staff RhCT



Waeth a ydych chi'n wynebu problemau yn y gwaith neu gartref, gallwch gael cyngor diduedd a chyfrinachol gan gwnselwyr cymwys ar gyfer pob math o wahanol faterion. Mae'r gwasanaeth yma'n HOLLOL GYFRINACHOL a does dim gwybodaeth personol o gwbl yn mynd yn ôl i'r sefydliad.



Cymorth dros y ffôn: 0800 023 9387

Siarad â chwnselydd neu arbenigwr cymorth bob awr o'r dydd. Mae modd trafod unrhyw faterion emosiynol, personol neu sy'n gysylltiedig â'r gwaith. Mae cwnsela wyneb yn wyneb ac ar-lein hefyd ar gael



Cyngor dyled ac ariannol Gan gynnwys "Ask Bill"



Llyfrau hunan-gymorth y gellir eu lawrlwytho

Cewch fynediad at ystod eang o llyfrau hunan-gymorth ar therapi gwybyddol ymddygiadol (CBT) sy'n cynnig arweiniad a chyngor ar nifer o bynciau.

► vivup.yourcareeap.co.uk/L201?CODE=109868



Podlediadau a blogiau

Sy'n cynnwys nifer o bynciau megis iechyd meddwl a lles er mwyn deall yn well, ynghyd â chyngor ac argymhellion ar sut i ymdopi.

► vivup.yourcareeap.co.uk/L201?CODE=109868

"Bright Sky" (Cefnogaeth Cam-drin Domestig)

Ap a gwefan sy'n ddiogel ac yn hawdd i'w defnyddio er mwyn cefnogi unrhyw un sydd mewn perthynas gamdriniol neu'r rheiny sy'n poeni am rywun ac am wybod sut i ymateb.



Mae Vivup yn darparu mynediad am ddim at **Your Care - sef plattform ar-lein sy'n rhoi cyfle i chi reoli eich iechyd a'ch lles.**

Cymerwch ran mewn asesiadau iechyd ar-lein, dewch o hyd i'ch ffactorau risg ac ewch ati i greu ac adolygu nodau iechyd a sefydlu arferion ffordd o fyw cadarnhaol.

► rhonddacouncil.yourcarewellbeing.net

Bydd angen i chi chreu cyfrif. Dydy rhai gwasanaethau DDIM ar gael.



Adnoddau Hunangymorth



Llinell Gymorth Lles i Staff

Ffoniwch neu e-bostio Llinell Gymorth Lles Staff RhCT er mwyn hunangyfeirio at ystod o wasanaethau cymorth iechyd galwedigaethol gan gynnwys:

- Ffisiotherapi
- Aseidiadau Lles
- Rhywun i wrando ar eich pryderon

Ffoniwch:
01443 424100

E-bostiwch:
LlinellGymorth
@rctcbc.gov.uk



Cari

Mae Cari yn dechlyn sydd gan RCT i'ch helpu chi i gadw golwg ar eich lles. Bydd yn rhoi adroddiad i chi ac yn awgrymu gweithgareddau megis gweminarau, ymarferion a hyfforddiant un i un.

www.cariwellbeing.co.uk/cari-rct

www.cariwellbeing.co.uk/rct-schools

Mae cyfrifiaduron a chymorth ar gael i gwblhau Cari yn llyfrgelloedd Cyngor RhCT. Fel arall, mae modd ffonio'r llinell gymorth lles i staff.

☎ **01443 494003**
✉ **YmholiadaulechydaLles**
@rctcbc.gov.uk



Buddion Staff

Caiff staff RhCT fanteisio ar ystod o fuddion all helpu i wella'ch lles, megis:

- Lles ariannol
- Cynllun Beicio i'r Gwaith
- Arbedion bob dydd
- Technoleg ffôn a thechnoleg ar gyfer y cartref
- Cynllun buddion car

buddionstaffrhct.co.uk

Cofrestrwch gan ddefnyddio'ch rhif staff (rhif chwe digid sydd i'w weld ar eich cyfloglen) a rhif adnabod RhCT, sef 7282.



Able Futures

Sefydlwyd Able Futures, sy'n bartneriaeth genedlaethol arbenigol, i ddarparu Gwasanaeth Cymorth Iechyd Meddwl Mynediad at Waith ar ran yr Adran Gwaith a Phensiynau.

able-futures.co.uk

☎ **0800 321 3137**

✉ **hello@able-futures.co.uk**

🐦 **@YourAbleFutures**

📘 **@YourAbleFutures**



RHONDDA CYNON TAF

RCT Source

Mae gan RCT Source ystod o gyngor defnyddiol o ran gofalu am eich iechyd meddwl eich hun, gan gynnwys sut i reoli eich straen a'ch cwsg.

rct.learningpool.com/cy

Cysylltwch drwy un o'r dulliau isod os ydych chi wedi anghofio'ch enw defnyddiwr neu gyfrinair:

☎ **01443 570040**

✉ thesource@rctcbc.gov.uk



Hamdden am Oes RhCT

Mae tystiolaeth yn dangos bod ymarfer corff yn gwella'ch lles. Edrychwch ar yr hyn sydd ar gael drwy Hamdden am Oes RhCT.

www.rctcbc.gov.uk/hamdden

📱 @RCTLeisureService

LAWRLWYTHWCH...

yr Ap Hamdden am Oes AM DDIM am ragor o wybodaeth ac amserlenni, ac i gadw lle



Every Mind Matters

Mae Every Mind Matters y GIG yn darparu cyngor arbenigol ac awgrymiadau ymarferol i'ch helpu chi i ofalu am eich iechyd meddwl a lles.

www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters



Mind

Mae Mind yn elusen iechyd meddwl yng Nghymru a Lloegr. Maen nhw'n darparu cyngor a chymorth i roi'r grym yn nwylo unrhyw berson sy'n dioddef problem iechyd meddwl. Mae Mind yn ymgyrchu i wella gwasanaethau, codi ymwybyddiaeth a hyrwyddo dealltwriaeth.

www.mind.org.uk

☎ **0300 123 3393**

🐦 @MindCharity

📘 @mindforbettermental-health



Apiau Ymwybyddiaeth Ofalgar

Mae nifer o apiau Ymwybyddiaeth Ofalgar ar gael ar yr App Store a Google Play.

Mae apiau fel “Headspace” a “Calm” yn eich helpu trwy’r gweithgareddau anadlu ac ymlacio gwahanol.



Y Samariaid

Mae’r Samariaid yn elusen sydd wedi ymrwymo i leihau teimladau o unigrwydd a datgysylltiad all arwain at hunanladdiad. Ei gweledigaeth, cenhadaeth a gwerthoedd yw bod llai o bobl yn marw trwy hunanladdiad.

www.samaritans.org/cymru

☎ **116 123**
✉ jo@samaritans.org

☎ **0808 164 0123**
Llinell Gymraeg ar gael rhwng 7pm ac 11pm bob dydd

🐦 [@samaritans](https://twitter.com/samaritans)
📘 [@samaritanscharity](https://www.facebook.com/samaritanscharity)



SHOUT

Pan fyddwch chi’n anfon “SHOUT” mewn neges destun i 85258 byddwch chi’n cysylltu â gwirfoddolwr Shout llawn empathi sydd wedi’i hyfforddi.

Mae SHOUT yn wasanaeth 24/7 am ddim

www.giveusashout.org

☎ **85258**
🐦 [@GiveUsAShout](https://twitter.com/GiveUsAShout)
📘 [giveusashoutuk](https://www.facebook.com/giveusashoutuk)



Camau’r Cymoedd

Yn hybu lles gwell ledled Rhondda Cynon Taf, Merthyr Tudful a Phen-y-bont ar Ogwr. Mae cyrsiau lles ar gael i’r gymuned a gweithleoedd.

valleyssteps.org

☎ **01443 803048**

🐦 [@valleyssteps](https://twitter.com/valleyssteps)
📘 [@valleyssteps](https://www.facebook.com/valleyssteps)

Sut mae modd i ni roi cymorth i chi...

Rydyn ni yma i helpu! Rydwn ni eisiau hyrwyddo hunanofal, a rhoi'r grym yn nwylo gweithwyr RhCT i geisio cymorth a chyngor pan fydd angen.

Serch hynny, rydyn ni'n gwerthfawrogi'r ffaith bod angen cymorth ar bobl weithiau a dyma sut mae modd i ni helpu. Rydwn ni yma i'ch helpu chi i geisio'r cymorth cywir a bod yn gefn i chi, gan eich annog chi i fod ar y trywydd iawn tuag at les ac iechyd meddwl mwy cadarnhaol. Mae'r isod yn amlinellu sut mae modd i ni eich helpu chi...



Atgyfeiriad gan reolwr

Siaradwch â'ch rheolwr am eich lles yn y gwaith

Trwy drafod ymhellach, mae'n bosibl y bydd eich rheolwr yn penderfynu atgyfeirio at yr adran Iechyd Galwedigaethol am Asesiad Lles.

Caiff rheolwyr hefyd atgyfeirio yn rhan o bolisi rheoli absenoldeb ar Ddiwrnod 1 neu Ddiwrnod 14. Mae atgyfeiriad Diwrnod 14 at yr adran Iechyd Galwedigaethol yn orfodol.



Asesiad Lles

Bwriad ein Hasesiad Lles newydd yw sicrhau'r ffurf fwyaf addas ac effeithiol o gymorth ac ymyrraeth.

Byddwch chi'n cael cyfle i siarad â chwnselydd cymwysedig am eich iechyd meddwl a sut mae'n effeithio ar eich lles yn y gwaith.

Mae nifer o ymyrraethau ar gael i chi fel gweithiwr ar ôl i'ch asesiad lles gael ei gwblhau.

Byddwn ni'n gweithio'n agos gyda chi i ddod o hyd i'r cymorth iawn.



Cwnsela

Caiff ein Cwnselwyr cymwys gynig cefnogaeth seicolegol i unigolion sy'n ei chael hi'n anodd iawn ymdopi â'u hiechyd meddwl.



Hyfforddi Un i Un

Bydd ein hyfforddwyr cymwys yn eich helpu chi i fagu hyder a byddan nhw wrth law ar gyfer problemau o ran y gweithle, megis gwrthdaro neu gynnal sgwrs anodd.



Ffisiotherapi

Mae modd i'n carfan o ffisiotherapyddion roi cyngor arbenigol ar sut i gadw'n heini ac yn iach yn gorfforol.



Arwyddbostio

Mewn achosion lle mae eich angen yn fwy arbenigol, byddwn ni'n gefn i chi trwy'ch atgyfeirio at arbenigwyr allanol.

Sut mae modd i ni roi cymorth i chi (parhad)...



Gwasanaeth ffonio mewn argyfwng

Rydyn ni ar gael i helpu...

Am gyngor a chymorth os bydd digwyddiad trawmatig (e.e. marwolaeth cydweithiwr neu gleient/disgybl, neu sgysiau am hunanladdiad, ac ati), caiff rheolwyr A staff ffonio'r Uned Iechyd Galwedigaethol ar

01443 494003


Cymorth Pellach

Os bydd gyda chi unrhyw gwestiynau eraill neu os byddwch chi eisïau trafod eich lles,

ffoniwch ni ar:
01443 424100

neu e-bostiwch:
LlinellGymorth@rctcbc.gov.uk

Adran Iechyd Galwedigaethol

 **01443 494003**

 **YmholiadaulechydaLles@rctcbc.gov.uk**

Mae croeso i chi gyfathrebu â ni yn y Gymraeg
You are welcome to communicate with us in Welsh