

Awst 2023

Croeso i E-fwletin Cymru Iach ar Waith

Mae'r e-fwletin yn darparu diweddariadau rheolaidd gan dîm Cymru Iach ar Waith, newyddion ynghylch iechyd a llesiant yn y gweithle yn ogystal â dolenni i ymgyrchoedd a digwyddiadau sydd ar ddod.

Mae croeso i chi rannu hwn gyda'ch cydweithwyr a'ch rhwydweithiau.

Cliciwch yma i [gofrestru ar gyfer e-fwletinau Cymru Iach ar Waith ac i weld y rhifynnau blaenorol](#).



Canllawiau Newydd "Bwydo ar y Fron a'r Gweithle" Cymru Iach ar Waith i Gyflogwyr

Mae Cymru Iach ar Waith wedi lansio canllawiau newydd i gyflogwyr ar ["Bwydo ar y Fron a'r Gweithle"](#). Gellir gweld y canllawiau hyn ar y wefan.

Gall cefnogi gweithwyr sy'n bwydo ar y fron ddod â nifer o fanteision i fusnesau, gan gynnwys:

- Llesiant gweithwyr
- Denu a chadw talent
- Hyrwyddo delwedd gyhoeddus gadarnhaol sefydliad
- Arbedion cost

Mae'r [tudalennau gwe](#) newydd yn esbonio'r manteision hyn yn fanylach ac yn rhoi cyngor i gyflogwyr ar eu rhwymedigaethau cyfreithiol ac arferion da yn y maes hwn (gan gynnwys astudiaeth achos).

Ymgynghoriadau Iechyd Galwedigaethol yn Ceisio Barn Cyflogwyr

Mae Llywodraeth y DU yn ceisio barn cyflogwyr mewn dau ymgynghoriad ar iechyd galwedigaethol a gyhoeddwyd yn ddiweddar:

- Mae [Iechyd Galwedigaethol: Gweithio'n Well](#) (Saesneg yn unig) yn ceisio barn cyflogwyr, y sector gofal iechyd, a chymunedau lleol ar ffyrdd o ehangu mynediad at wasanaethau iechyd galwedigaethol.



- Mae [Cymhellion Treth ar gyfer Iechyd Galwedigaethol](#) (Saesneg yn unig) yn archwilio'r achos dros ddarparu rhyddhad treth ychwanegol i fusnesau pan fyddant yn buddsoddi mewn gwasanaethau iechyd galwedigaethol.

Bydd yr ymgynghoriadau yn cau ar **12 Hydref 2023**.



Cymorth Llesiant Newydd i Fusnesau yng Nghymru

Mae Llywodraeth Cymru wedi lansio cynllun newydd i alluogi busnesau bach a chanolig (BBaCh) i gael cymorth iechyd a llesiant. Mae Gweinidogion yn rhoi £8 miliwn i ddarparu'r Gwasanaeth Cymorth Mewn Gwaith newydd ledled Cymru dros y ddwy flynedd nesaf.

Bydd gweithwyr yn gallu cael cymorth therapiwtig am ddim. Bydd gwasanaethau hefyd ar gael i bobl sy'n absennol (neu sydd mewn perygl o ddod yn absennol o'r gwaith) oherwydd afiechyd meddwl neu gorfforol (gan gynnwys [cyflyrau Cyhyrsgerbydol](#)), yn ogystal â chyflogwyr trydydd sector.

I gael gwybod mwy, ewch i [wefan Llywodraeth Cymru](#).

Astudiaeth Achos ACAS ar Gyfryngu a Datrysiaid Cynnar yn y Gweithle

Mae ACAS wedi rhyddhau ymchwil newydd sy'n canolbwyntio ar gymorth i reoli gwrthdaro. Gan adeiladu ar ddadansoddiad cynharach, mae'r astudiaeth hon yn ystyried datblygu dull mwy systemig o ddatrys gwrthdaro yn gynnar.



Mae'r astudiaeth yn arddangos Ymddiriedolaeth GIG aciwt a fabwysiadodd gynllun cyfryngu. Cafodd hyn effaith gadarnhaol ar y sefydliad, gan arwain at lai o ddibyniaeth ar brosesau traddodiadol megis gweithdrefnau ffurfiol.

I weld y canfyddiadau allweddol, sy'n cynnwys manteision cyfryngu mewnol yn y gweithle, ewch i:

<https://www.acas.org.uk/early-resolution-in-east-lancs-hospitals-NHS-trust/html> (Saesneg yn unig)



Datblygu Sgiliau Gweithlu i Greu Cymru Gryfach, Tecach a Gwyrddach

Mae Llywodraeth Cymru wedi gwneud ymrwymiad i gyhoeddi [cynllun gweithredu ar sgiliau'r gweithlu](#) i gefnogi ymrwymadau ei [chynllun sero net](#).

Nod y cynllun yw darparu opsiynau sy'n cefnogi busnesau i wneud dewisiadau gwybodus. Gall hyd yn oed newidiadau bach i arferion busnes helpu i gefnogi ymrwymadau sero net. Mae Llywodraeth Cymru eisiau helpu busnesau i ddeall manteision buddsoddi mewn sgiliau i helpu i greu **Cymru gryfach, decach a gwyrddach**.

Dyddiadau Allweddol ar gyfer Medi 2023

[Wythnos Nabod Eich Rhifau!](#) (Saesneg yn unig) (04 - 10 Medi)

Nabod Eich Rhifau! Cynhelir yr wythnos hon bob mis Medi a dyma ddigwyddiad profi ac ymwybyddiaeth pwysedd gwaed mwyaf y DU.

Mae gan chwe miliwn o bobl yn y DU bwysedd gwaed uchel ac nid ydynt yn ymwybodol ohono. Fel arfer nid oes unrhyw symptomau; gallai'r arwydd cyntaf ohono fod yn drawiad ar y galon neu strôc.

Fel rhan o'r Wythnos Nabod Eich Rhifau! gall gweithleoedd annog gweithwyr i wirio eu pwysedd gwaed trwy hyrwyddo negeseuon allweddol. Mae pecynnau o adnoddau ar gael gan [Blood Pressure UK](#) (Saesneg yn unig) (sefydliad nid-er-elw). Mae rhagor o wybodaeth am ffyrdd iach o fyw hefyd ar gael ar y wefan [Cymru Iach ar Waith](#).

[Diwrnod Atal Hunanladdiad \(Saesneg yn unig\) \(10 Medi\)](#)

Trefnir Diwrnod Atal Hunanladdiad y Byd gan y [Gymdeithas Ryngwladol i Atal Hunanladdiad \(IASP\)](#) (Saesneg yn unig) . Mae Sefydliad Iechyd y Byd yn cyd-noddi'r diwrnod, sy'n ceisio codi ymwybyddiaeth ledled y byd fod modd atal hunanladdiad.

Mae gweithredu yn y gweithle sy'n cefnogi ac yn annog diwylliant agored o fewn y gweithlu yn galluogi pobl i gael yr hyder nid yn unig i siarad ond hefyd i gymryd camau a helpu i atal hunanladdiad. Fel cyflogwr, gallwch chi helpu i chwarae rhan yn hyn trwy hyrwyddo adnoddau iechyd meddwl, gwella cefnogaeth iechyd meddwl a lleihau stigma iechyd meddwl trwy gynnal sgysiau agored a gonest.

Mae gwybodaeth ychwanegol am ffyrdd iach o fyw ac iechyd meddwl hefyd ar gael ar ein [gwefan](#).

Gellir dod o hyd i ddolenni i ystod o ymgyrchoedd ymwybyddiaeth iechyd hefyd trwy wefan [Cymru Iach ar Waith](#).

[Cymru Iach Ar Waith](#)



Healthy Working Wales | Floor 5, No.2 Capital Quarter, Tyndall Street, Cardiff, CF10 4BZ United Kingdom

[Unsubscribe communications.team@wales.nhs.uk](mailto:Unsubscribe.communications.team@wales.nhs.uk)

[Update Profile](#) | [Constant Contact Data Notice](#)

Sent by workplacehealth@communications.wales.nhs.uk powered by



Try email marketing for free today!