



Chwefror 2024

Croeso i E-fwletin Cymru Iach ar Waith

Mae ein e-fwletin misol yn cynnwys diweddariadau rheolaidd gan dîm CIW, newyddion am iechyd a llesiant yn y gweithle yn ogystal â dolenni i ymgyrchoedd a digwyddiadau i ddod.

Y mis yma:

- **Cyfleoedd Swyddi gyda Cymru Iach ar Waith**
- **Tudalennau Gwe Newydd CIW**
- **Ffyrdd Costeffeithiol o Gefnogi Gweithwyr**
- **Adroddiad Newydd ar gyfer Gwell Iechyd yn y Gwaith**
- **Sgidiau Symud yn y Gweithle**

Mae croeso i chi rannu'r wybodaeth hon â'n [manylion tanysgrifio a rhifynnau blaenorol](#) gyda'ch cydweithwyr neu'ch rhwydweithiau.



Cyfleoedd Swyddi gyda Cymru Iach ar Waith

Uwch Gynghorydd Iechyd yn y Gweithle – Meithrin Gallu Cyflogwyr Tymor sefydlog/secondiad am 12 mis

Mae cyfle cyffrous i ymgeisydd rhagorol ymuno â'n tîm fel Uwch Gynghorydd Iechyd yn y Gweithle – Meithrin Gallu Cyflogwyr. Bydd gan ddeiliad y swydd hon gyfrifoldeb penodol am ddatblygu, gweithredu a sicrhau ansawdd mewn perthynas â meithrin gallu, gan gynnwys dysgu a datblygu, i alluogi cyflogwyr a'u staff i feithrin gwybodaeth a sgiliau er mwyn cyflawni camau gweithredu

effeithiol a fydd yn cefnogi iechyd a llesiant gweithwyr.

Dyddiad cau: 05 Mawrth 2024

Cliciwch [yma](#) i gael gwybodaeth bellach ac i wneud cais.

Rhannwch y wybodaeth hon gyda'ch cydweithwyr neu'ch rhwydweithiau.

Tudalennau Gwe Newydd CIW

Rydym yn falch o lansio dwy dudalen we newydd y mis hwn:

- **[Niwroamrywiaeth](#) (Bydd y dudalen hon ar gael o fewn 48 awr nesaf), sef un o isbynciau Cydraddoldeb, Amrywiaeth a Chynhwysiant**
- **[Cwsg](#) (Bydd y dudalen hon ar gael o fewn 48 awr nesaf), sef un o isbynciau Iechyd Da**



Mae'r tudalennau gwe hyn yn rhoi cipolwg o'r rhesymau pam mae niwroamrywiaeth a chwsg yn bynciau pwysig y dylai cyflogwyr fod yn ymwybodol ohonynt, gan amlinellu eu heffeithiau posibl ac awgrymu sut y gall cyflogwyr hyrwyddo a chefnogi eu gweithwyr yn effeithiol yn y meysydd hyn.



Ffyrdd Costeffeithiol o Gefnogi Gweithwyr

Cyhoeddwyd adroddiad newydd sy'n canolbwyntio ar ddarparu cymorth yn y gweithle. Fe'i hariennir gan Lywodraeth Cymru a chyfrannodd y meddyg ymgynghorol Mary-Ann McKibben o CIW at yr adroddiad.

Mae'r adroddiad yn ceisio cael gwell dealltwriaeth o effaith economaidd llesiant yn y gweithle ac mae'n rhoi cymorth i'r rhai sy'n gweithio a'r rhai sy'n dychwelyd i'r gwaith.

Awgryma'r prif ganfyddiadau y gall rhai ymyriadau gynorthwyo â'r broses o leihau absenoldeb yn ogystal â bod yn fwy economaidd i fusnesau. Ymysg yr ymyriadau y cyfeirir atynt ceir cymorth i weithwyr sydd mewn perygl o ddioddef o anhwylder iechyd meddwl, ymyriadau bwytâ'n iach ac ar gyfer gweithgareddau corfforol, a rhaglenni brechu rhag y fflw.

Gellir gweld yr adroddiad llawn [yma](#) (Saesneg yn unig).

Sgidiau Symud yn y Gweithle

Dywedir fod pobl sy'n gweithio mewn swyddfeydd ac sy'n treulio'r rhan fwyaf o'r diwrnod ar eu heistedd mewn perygl o gael sawl cyflwr iechyd, gan gynnwys gordewdra, diabetes math 2, a chlefyd cardiofasgwlaidd.



Yn ystod haf 2023, ymunodd Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro â'r mudiad 'Sgidiau Symud' fel ffordd o wella iechyd y staff.

Rhodddwyd caniatâd i'r gweithwyr wisgo esgidiau mwy cyfforddus, megis esgidiau ymarfer yn y gwaith, a'u hannog i dreulio llai o amser yn eistedd a mwy o amser yn symud. Mae gweithgareddau megis cyfarfodydd wrth gerdded bellach wedi disodli cyfarfodydd tra'n eistedd pan fo hynny'n bosibl. Cafwyd adborth hynod gadarnhaol ers dechrau cymryd rhan yn Sgidiau Symud, a gwelwyd bod iechyd corfforol a meddyliol y gweithwyr wedi gwella. Nodwyd hefyd ei fod wedi rhoi hwb i forâl a chynhyrchiant y tîm yn gyffredinol.

Darllenwch y stori lawn am y rhaglen Sgidiau Symud o fewn Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro [yma](#).

Cliciwch [yma](#) i gael rhagor o wybodaeth gyffredinol am Gadw'n Heini.

Dyddiadau Allweddol

[Diwrnod Dim Smygu](#) (Saesneg yn unig) (13 Mawrth)

Rhoi'r gorau i smygu yw'r un o'r pethau gorau y gallwch ei wneud i'ch iechyd. Felly, mae Diwrnod Dim Smygu 2024 yn ddiwrnod da i roi sylw i effeithiau smygu ar iechyd gweithwyr. Mae hefyd yn gyfle gwych i annog gweithwyr i roi'r gorau iddi.

I gael gwybodaeth ychwanegol a'r ddolen i Helpa Fi i Stopio (gwasanaethau rhoi'r gorau i smygu y GIG yng Nghymru), ewch i'r dudalen we [Ysmygu a Thybaco](#) ar wefan CIW.

[Diwrnod Cwsg y Byd](#) (Saesneg yn unig) (15 Mawrth)

Diwrnod i godi ymwybyddiaeth o bwysigrwydd cwsg yn fyd-eang yw'r Diwrnod Cwsg y Byd. Mae cyflogwyr yn rhan bwysig o hyrwyddo arferion cysgu da ymysg y gweithwyr, gan fod digon o gwsg yn hanfodol i iechyd, llesiant a chynhyrchiant yn gyffredinol.

Mae'r rhai sy'n wael am gysgu yn fwy tebygol o gael problemau gyda chanolbwyntio, eu cof, cynhyrchiant, hwyliau cyfnewidiol ac yn fwy tebygol o gymryd risgiau. Mae'r diwrnod codi ymwybyddiaeth hwn yn gyfle i gyflogwyr ysbrydoli a galluogi eu gweithwyr i gysgu'n well.

Gallwch gael gwybod mwy am yr ymgyrch [yma](#) (Saesneg yn unig), ac i gael gwybodaeth benodol i gyflogwyr am y camau y gall cyflogwyr eu cymryd, adnoddau a ffynonellau gwybodaeth pellach ewch i [wefan CIW](#).

[Diwrnod Ailgylchu Byd-eang \(Saesneg yn unig\) \(18 Mawrth\)](#)

Caiff y seithfed diwrnod ailgylchu byd-eang ei gynnal yn 2024. Dyma gyfle gwych i edrych ymlaen a pharatoi ar gyfer y rheolau newydd a fydd yn berthnasol i fusnesau yng Nghymru. O 6 Ebrill eleni, bydd cyfraith newydd yn ei gwneud yn ofynnol i bob busnes, elusen a sefydliad sector cyhoeddus yng Nghymru ddi-doli eu gwastraff er mwyn ei ailgylchu. Edrychwch ar [Wefan Llywodraeth Cymru](#) i gael rhagor o wybodaeth.

Gallwch gael mwy o wybodaeth am Ddiwrnod Ailgylchu Byd-eang [yma](#) (Saesneg yn unig).

[Wythnos Dathlu Niwroamrywiaeth \(Saesneg yn unig\) \(18-24 Mawrth\)](#)

Anogir busnesau i gymryd rhan yn y fenter byd-eang hon sy'n herio stereoteipio a chamsyniadau ynghylch gwahaniaethau niwrolegol. Nod yr wythnos yw newid sut y caiff unigolion niwrowahanol eu gweld a'u cefnogi. Dyma gyfle gwych hefyd i ddysgu am fanteision a thalentau unigolion niwrowahanol. Gall fod yn ddefnyddiol iawn yn y gweithle.

Gallwch gael gwybod mwy am yr ymgyrch [yma](#) (Saesneg yn unig), ac i gael gwybodaeth benodol i gyflogwyr am y camau y gallant eu cymryd, adnoddau a ffynonellau gwybodaeth pellach ewch i [wefan CIW](#).

Mae dolenni i ystod o ymgyrchoedd ymwybyddiaeth iechyd hefyd ar gael trwy'r [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!