



Ebrill 2024

Croeso i E-fwletin Cymru Iach ar Waith (CIW)

Mae ein e-fwletin misol yn rhoi 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 y ffordd.

Y mis yma:

- Diogelu Eich Busnes Yn ystod Mis Ymwybyddiaeth Straen
- Canllawiau wedi'u Diweddarau ar Recriwtio, Rheoli a Datblygu Pobl Anabl
- Cymru Iach ar Waith Ar Daith
- Dyddiadau Allweddol ar gyfer mis Mai 2024

Mae croeso i chi rannu'r wybodaeth hon gyda'ch cydweithwyr neu rwydweithiau, ynghyd â'n [manyion cofrestru a rhifynnau blaenorol](#).



Diogelu Eich Busnes Yn ystod Mis Ymwybyddiaeth Straen

Mae mis Ebrill yn Fis Ymwybyddiaeth Straen Fel rhan o ymgyrch Working Minds ar fynd i'r afael â straen yn y gweithle, mae'r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch (HSE) yn gwahodd cyflogwyr a rheolwyr i gwblhau [5 cam Working Minds dros 5 wythnos](#) (Saesneg yn unig). Mae HSE wedi datblygu amrywiaeth o adnoddau i gynorthwyo busnesau i atal straen sy'n gysylltiedig â'r gwaith.

Mae'r rhain yn cynnwys:

- [Dyletswydd y cyflogwr i atal straen sy'n gysylltiedig â'r gwaith](#) (Saesneg yn unig)
- [Cefnogaeth i fusnesau bach](#) (Saesneg yn unig)
- [Pwysau'r diwydiant](#) (Saesneg yn unig)

Gall cyflogwyr hefyd ddod o hyd i wybodaeth ychwanegol yn yr adran "Iechyd a Llesiant Meddwl" ar [wefan Cymru Iach ar Waith](#).

**Canllawiau wedi'u Diweddarau ar
Recriwtio, Rheoli a Datblygu Pobl Anabl**



Mae'r Adran Gwaith a Phensiynau, mewn cydweithrediad â'r Sefydliad Siartredig Personél a Datblygu, wedi diweddarau eu [canllawiau gwefan](#) (Saesneg yn unig) "Recriwtio, Rheoli a Datblygu Pobl Anabl: Canllaw Ymarferol i Reolwyr" i annog rheolwyr i fabwysiadu "agwedd ragweithiol a chynhwysol at gyflogi pobl anabl a phobl sydd â chyflyrau iechyd hirdymor."

Mae'r arweiniad newydd yn amlygu bod tua 9.5 miliwn o bobl o oedran gweithio ag anabledd yn y DU, ac eto dim ond 5.1 miliwn o'r bobl hyn sy'n gweithio. Mae hyn yn cynrychioli cronfa enfawr o dalent digyffwrdd ar gyfer busnesau.

Mae'r canllawiau hefyd yn cynnig cyngor pellach i reolwyr ar bynciau fel amddiffyn gyrfa, absenoldeb salwch a manylion am anableddau penodol.

Gellir dod o hyd i wybodaeth ychwanegol hefyd ar dudalennau "Cyflogeion ag Anghenion Iechyd" [gwefan Cymru Iach ar Waith](#).



Cymru Iach ar Waith Ar Daith

Yn ddiweddar, aeth Cymru Iach ar Waith i Gynhadledd ac Arddangosfa Cyngrhair Grwpiau Diogelwch De Cymru, Swansea.com Stadium. Roedd y gynhadledd eleni yn canolbwyntio ar "Amddiffyn pobl a lleoedd: 50 mlynedd ar ôl y Ddeddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith." Roedd y digwyddiad yn cynnwys amrywiaeth o siaradwyr gwadd yn myfyrio ar effaith y ddeddf ac yn archwilio beth sy'n debygol o ddigwydd i iechyd a diogelwch galwedigaethol yn y dyfodol.

Yn y llun mae Rhian o'n tîm.

Rydym bob amser yn mwynhau cyfarfod â'n rhanddeiliaid a byddwn hefyd yn mynd i ddigwyddiadau eraill sydd ar ddod, gan gynnwys [Cynhadledd Gweithio'n Dda yng Nghymru](#) (Saesneg yn unig) yn Venue Cymru, Llandudno ar 25 Ebrill.

Dyddiadau Allweddol

[Mis Cerdded Cenedlaethol](#) (Saesneg yn unig) (01-31 Mai)

Mae cerdded i'r gwaith yn amlach yn cael effaith gadarnhaol ar iechyd a llesiant gweithwyr trwy eu hannog i fod yn fwy egnïol yn gorfforol.

Cyflogwyr - gallwch ddangos eich ymrwymiad i iechyd a llesiant eich staff trwy fuddsoddi mewn gweithgareddau cerdded a fydd yn gwneud iddynt deimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi ac yn falch o'u gweithle. Mae [Strydoedd Byw](#) (Saesneg yn unig) wedi datblygu nifer o adnoddau, gan gynnwys heriau staff Walking Works, i helpu i ddod â chydweithwyr ynghyd, hyrwyddo llesiant yn y gweithle ac ysbrydoli newid diwylliant cadarnhaol.

Mae gwybodaeth ychwanegol hefyd ar gael ar dudalennau "Bod yn Actif" [gwefan Cymru Iach ar Waith](#).

[Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl](#) (Saesneg yn unig) (13 – 19 Mai)

Thema Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl eleni yw "symud." Mae symud yn bwysig i'n hiechyd meddwl, ond eto mae llawer ohonom yn cael trafferth neulltio'r

amser i symud digon. I helpu hyn, mae'r Sefydliad Iechyd Meddwl wedi cynhyrchu nifer o [adnoddau a syniadau i helpu i gael pobl i symud](#) (Saesneg yn unig).

Gall cyflogwyr hefyd ddod o hyd i ganllawiau defnyddiol ar dudalennau gwe ["Iechyd Meddwl a Llesiant"](#) a ["Bod yn Actif"](#) Cymru Iach ar Waith.

[Diwrnod Dim Tybaco y Byd \(Saesneg yn unig\) \(31 Mai\)](#)

Mae'r ymgyrch hon yn annog llywodraethau i roi terfyn ar gymorthdaliadau tyfu tybaco a chefnogi ffermwyr i dyfu cnydau mwy cynaliadwy sy'n gwella diogeled bwyd a maeth.

Mae ysmegu hefyd yn cael effaith ar fusnesau. Mae pobl nad ydynt yn ysmegu 33% yn llai tebygol o golli'r gwaith oherwydd afiechyd nag ysmygwyr. Gall cefnogi gweithiwr sydd am roi'r gorau iddi arbed hyd at £4,000 y flwyddyn i sefydliad oherwydd seibiannau byrrach a llai aml a llai o absenoldebau salwch.

Gall cyflogwyr godi ymwybyddiaeth o'r materion hyn a hyrwyddo gwasanaethau rhoi'r gorau i smygu [\(Helpa Fi I Stopio\)](#) a'r ymgyrch ["Newid, Stopio ac Arbed"](#) (Saesneg yn unig), sy'n amlygu faint o arian y gall ysmygwyr ei arbed drwy roi'r gorau iddi neu newid i ddewisiadau tybaco eraill.

[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!