

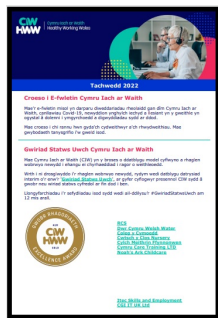


## Rhagfyr 2022

### Croeso i E-fwletin Cymru Iach ar Waith

Mae'r e-fwletin misol yn darparu diweddariadau rheolaidd gan dîm Cymru Iach ar Waith, canllawiau Covid-19, 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. Mae gwybodaeth tanysgrifio i'w gweld isod.



### Ein Harolwg E-fwletin Cymru Iach ar Waith (HWW): Dywedoch chi, gwnaethon ni

Diolch yn fawr unwaith eto i bawb a lenwodd ein harolwg e-fwletin yn gynharach eleni. Rydym yn gwerthfawrogi eich awgrymiadau ac wedi rhoi sylw iddynt.

Er y cafwyd ymateb cadarnhaol i gynnwys yr e-fwletin, roedd canlyniadau'r arolwg yn awgrymu y gallem wella ei olwg. Rydym bellach yn cynnwys rhagor o ddelweddau ac yn cadw'r wybodaeth yn gryno (gan gynnwys dolenni i erthyglau hirach) er mwyn sicrhau cynllun mwy deniadol. Rydym hefyd wedi ychwanegu adran newydd o'r enw "Oeddech chi'n gwybod?" sy'n cynnig ffeithiau diddorol am iechyd a'r gweithle.

Byddwn yn edrych ar eich awgrymiadau eraill fel posibiladau ar gyfer rhifynnau'r dyfodol. Ac fel bob amser, os hoffech chi rannu unrhyw syniadau/adborth yn yr e-fwletin, cysylltwch â ni yn [Workplacehealth@wales.nhs.uk](mailto:Workplacehealth@wales.nhs.uk).

Hoffem hefyd achub ar y cyfle hwn i ddymuno'r gwyliau hapusaf i chi a'ch teuluoedd.

Dymuniadau gorau,

Tîm Cymru Iach ar Waith (HWW)

### Gwiriad Statws Uwch Cymru Iach ar Waith

Mae Cymru Iach ar Waith (CIW) yn y broses o ddatblygu model cyflwyno a rhaglen wobrwyo newydd i ehangu ei chyrhaeddiad i ragor o weithleoedd.

Wrth i ni drosglwyddo i'r rhaglen wobrwyo newydd, rydym wedi datblygu datrysiaid interim o'r enw'r '[Gwiriad Statws Uwch](#)', ar gyfer cyflogwyr presennol CIW sydd â gwobr neu wiriad statws cyfredol ar fin dod i ben.

Llongyfarchiadau i'r sefydliadau isod sydd ail-ddilysu'r #GwiriadStatwsUwch am 12 mis arall.



[Sandvik Osprey](#)

[Cylch Meithrin Felinfoel](#)



[Cardiff Council](#)



[Ysgol Feithrin Rhydaman](#)



## HWW Ar Daith

Mynychodd Cymru Iach ar Waith Sioe Deithiol Gogledd Cymru y Sefydliad Siartredig Personél a Datblygu (CIPD) yn Llandudno yn ddiweddar. Roedd yn wych cael cyfle i gwrdd â'n rhanddeiliaid a chlywed rhai cyflwyniadau rhagorol ar drawsnewid gweithleoedd a mynd i'r afael â thlodi mewn gwaith.

Yn y llun mae Deanna sy'n aelod o'n Tîm. Byddwn hefyd yn mynychu sioeau teithiol sydd ar ddod ar [Daith Cymru CIPD 2023](#) (Saesneg yn unig). Gobeithio eich gweld chi yno!



## Ydy gweithio o gartref yn dda i'ch iechyd?

Er y byddai'r mwyafrif o bobl sy'n gweithio yng Nghymru yn hoffi parhau i weithio gartref, mae arolwg newydd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi canfod bod bron i hanner y rhai a ymatebodd yn nodi bod eu llesiant ar lefel isel a'u bod yn teimlo'n unig.

Cynhaliwyd yr arolwg rhwng Tachwedd 2020 ac Ionawr 2021, yn ystod ail don y pandemig Coronafeirws. Gofynnwyd cwestiynau i'r ymatebwyr am eu hoffterau

gwaith yn y dyfodol, yn ogystal ag effaith gweithio gartref ar eu hiechyd a'u llesiant.

Dyweddodd Mary-Ann McKibben, Arweinydd Ymgynghorol Cymru Iach ar Waith: "Mae'r canfyddiadau hyn yn adlewyrchu'r hyn y mae cyflogwyr yn ei ddweud wrthym o ddydd i ddydd. Maent yn cydnabod manteision ffyrdd mwy hyblyg o weithio a gyflwynwyd dros y ddwy i dair blynedd ddiwethaf, ond maent hefyd yn cydnabod bod anfanteision i weithio o bell y mae angen eu hystyried a'u trin yn ofalus."

Gallwch ddarllen rhagor am ganlyniadau arolwg Iechyd Cyhoeddus Cymru [yma](#).

Mae ein canllawiau i gyflogwyr ar bob agwedd ar iechyd a llesiant i'w gweld [yma](#).



## Oeddech chi'n gwybod?

Yn ôl y [Swyddfa Ystadegau Gwladol](#), ers 2019 mae mwy o bobl nag erioed yn gadael y farchnad lafur oherwydd afiechyd.

Mae hyn yn arbennig o wir ar gyfer gweithwyr hŷn dros 50 oed. Er bod Covid-19 wedi cael effaith, roedd y duedd hon ar waith cyn y pandemig ac mae'n debygol o gael ei heffeithio gan ffactorau eraill megis iechyd sy'n gwaethygu, rhestrau aros hirach y GIG, yn ogystal â'r grŵp oedran hwn yn cyfuno gwaith â chyfrifoldebau gofalu di-dâl.

Fel cyflogwr, rydych mewn lle delfrydol i helpu'ch gweithwyr hŷn i barhau mewn cyflogaeth, a hefyd i weithio gyda'ch gilydd i oresgyn y rhwystrau a allai eu helpu i ddychwelyd i'r gwaith ar ôl cyfnod o absenoldeb oherwydd salwch. Yn ôl y gyfraith, rhaid i gyflogwyr wneud addasiadau rhesymol i fod yn gefn i bobl anabl a phobl â chyflyrau iechyd yn y gwaith. Gellir cael cyllid a chymorth pellach drwy'r [Cynllun Mynediad i Waith](#).

Mae ein canllawiau i gyflogwyr ar bob agwedd ar iechyd a llesiant i'w gweld [yma](#).

## Dyddiadau Allweddol ar gyfer Ionawr 2023

### [Ionawr Sych \(01-31 Ionawr\)](#)

Ionawr Sych yw her ddi-alcohol y DU sy'n para fis.

Nid yw Ionawr Sych yn ymwneud â rhoi'r gorau i unrhyw beth. Mae'n ymwneud â chael rhywbeth yn ôl – eich hwyl, eich egni, eich tawelwch meddwl.

Gallwch ddod o hyd i ganllawiau gwefan Cymru Iach ar Waith ar "Alcohol a'r Gweithle" [yma](#).

I gael rhagor o wybodaeth am Ionawr Sych, gan gynnwys sut i gymryd rhan, cliciwch [yma](#).

### [Wythnos Atal Canser Ceg y Groth \(Saesneg yn unig\) \(23-29 Ionawr\)](#)

Nod yr wythnos hon yw gwneud canser ceg y groth yn rhywbeth o'r gorffennol.

Sgrinio serfigol yw un o'r ffyrdd gorau o atal canser ceg y groth. Gall cyflogwyr ddangos cefnogaeth trwy ymuno â'r ymgyrch [Time to Test](#) (Saesneg yn unig) a sicrhau bod eu staff yn gallu mynychu'r prawf hwn a allai achub bywydau. Dylai cyflogwyr hefyd greu amgylchedd lle mae gweithwyr yn teimlo y gallant godi pynciau fel sgrinio serfigol ac apwyntiadau iechyd.

## Canllawiau Diweddaraf Covid-19

[I gadw Cymru'n ddiogel](#) cofiwch y canlynol:

- [Sicrhewch eich bod yn cael y ddau bigiad a'ch pigiad atgyfnerthu](#)
- Mae pigiadau Covid-19 atgyfnerthu bellach ar gael ledled Cymru
- Mae'r awyr agored yn fwy diogel na bod dan do
- Os oes gennych chi symptomau, [arhoswch adref ac osgoi dod i gysylltiad â phobl eraill](#)
- Gwisgwch fasg mewn lleoliadau gofal iechyd a mannau dan do prysur.

Gellir gweld cyfeirlyfr cymorth, arweiniad a chwestiynau cyffredin Busnes Cymru [yma](#).

---

I gofrestru ar gyfer e-fwletinau Cymru Iach ar Waith misol ac i weld rhifynnau blaenorol, cliciwch [yma](#).

---

[Cymru Iach Ar Waith](#)

