

Dysgu ar y Cyd

Canllaw Arferion Gorau ynghylch Iechyd a Lles Gweithwyr

Ebrill 2025

Comisiwn
Bevan
Commission

C | B | I | CIW
HWW

Cymru Iach ar Waith
Healthy Working Wales



Rhannu Arferion Gorau'r Diwydiant

Ym mis Ebrill 2025, gan weithio mewn partneriaeth, daeth Comisiwn Bevan, CBI Cymru a Cymru Iach ar Waith ag arweinwyr y diwydiant a rhanddeiliaid ynghyd i archwilio sut y gall cyflogwyr gefnogi iechyd a lles y gweithlu yn well. **Gwnaeth y sesiwn hon rannu strategaethau, enghreifftiau ymarferol a dealltwriaeth i ysbrydoli gweithredu ar draws sectorau.**

Yn y pecyn hwn, ceir:

- Awgrymiadau ymarferol ynglŷn â lles yn y gweithle
- Dolenni digidol i offer ac adnoddau gan y GIG a'i bartneriaid
- Astudiaeth achos o arfer gorau gan gyflogwr blaenllaw

Busnes pawb yw iechyd. Mae cefnogi lles gweithwyr yn dda i bobl – ond hefyd mae'n dda ar gyfer cynhyrchiant, recriwtio, cadw staff a gwydnwch. Rydym yn gwahodd cyflogwyr a chyflogeion i ddefnyddio'r adnoddau hyn a chymryd camau ar y cyd i greu Cymru iachach a chryfach.

Pam Mae Cefnogi Iechyd Gweithwyr yn Bwysig

Nid yw gofalu am iechyd gweithwyr bellach yn opsiynol nac yn gyfrifoldeb y GIG yn unig - mae'n flaenoriaeth a *rennir* i gyflogwyr, diwydiannau, a chymdeithas gyfan.

Mae disgwyliad oes yn cynyddu, ond mae **nifer y blynyddoedd pan fo pobl yn byw mewn iechyd da yn gostwng** oherwydd cyfraddau gordewdra cynyddol, salwch cronig, ac anghydraddoldebau iechyd trawiadol.

Erbyn 2044, bydd y gymhareb o bobl o oedran gweithio i bobl dros 65 oed yn gostwng o 3:1 i 2:1 yn unig. Bydd y newid demograffig hwn yn rhoi pwysau cynyddol ar ein gweithlu a'n gwasanaethau cyhoeddus.

Erbyn 2044, rhagwelir cynnydd sylweddol yn nifer yr achosion o glefydau - dementia (cynnydd o 70%), cyflyrau iechyd meddwl (cynnydd o 33%), a chanser (cynnydd o 20%).

Llai o bobl = mwy o bwysau sy'n golygu llai o bobl i lenwi rolau hanfodol, mwy o unigolion y mae angen iddynt weithio'n hirach er gwaethaf problemau iechyd cynyddol a chyfraddau absenoldeb salwch cynyddol.

Mae salwch hirdymor eisoes yn costio £1.5 biliwn bob blwyddyn i economi'r DU.

Lles yn y Gweithle: Cyngor Ymarferol

1. Ymgorffori Lles yn eich Strategaeth Gorfforaethol

- Datblygu strategaeth les glir a rolau diffiniedig ar gyfer arweinwyr a staff
- Defnyddio data ac arferion gorau i lunio a gwella cymorth
- Grymuso rheolwyr i arwain ar les
- Adolygu risgiau a diweddaru polisiau i gefnogi arferion gwaith da

2. Hyfforddi a Chefnogi Arweinwyr

- Datblygu sgiliau rheolwyr i gefnogi anghenion iechyd ac arwain sgysiau cynhwysol
- Hyrwyddo ymwybyddiaeth o iechyd meddwl, menapos, niwroamrywiaeth a chyflyrau hirdymor
- Penodi hyrwyddwyr lles a Swyddogion Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl
- Gweithio gyda Rhaglen Addysg i Gleifion Cymru
- Cynnig hyfforddiant a datblygu arweinyddiaeth

3. Cryfhau Rhwydweithiau Cymorth

- Sefydlu rhwydweithiau cymheiriaid neu fannau cymdeithasol rhithwir
- Galluogi mynediad at hyrwyddwyr lles a digwyddiadau cymorth anffurfiol
- Annog sgysiau agored a diogel drwy wiriadau rheolaidd

Awgrymiadau Ymarferol ar gyfer Cefnogi Iechyd a Lles Gweithwyr – yn Parhau

4. Creu Amgylcheddau Gwaith Iach

- Dylunio mannau â golau, bwyd iach, a lle i gysylltu
- Galluogi gweithio hyblyg, gan gynnwys gweithio hybrid neu wythnosau cywasgedig er enghraifft
- Hyrwyddo gweithgarwch corfforol a chysylltiad cymdeithasol drwy fentrau cynhwysol fel teithiau cerdded mewn grŵp, seibiannau egniïol, neu glybiau lles

5. Darparu Manteision Ystyrlon

- Cynnig neu gyfeirio at Raglenni Cymorth i Gyflogeion, iechyd galwedigaethol a chwnsela
- Cymorth ar gyfer apwyntiadau meddygol, cyfrifoldebau gofalu a lles ariannol
- Cydnabod cyflawniadau a chynnig cyfleoedd datblygu gyrfa

6. Meithrin Ymdeimlad o Berthyn a Chysylltiad

- Cynnal diwrnodau tîm, gwirfoddoli a digwyddiadau effaith
- Creu'r amodau ar gyfer deialog ac adborth gonest
- Hyrwyddo cynhwysiant drwy fynd i'r afael â stigma a meithrin ymddiriedaeth

Gwybodaeth a Chyfeirlyfrau'r Gweithle

- Canllaw A-Z - Gwybodaeth am waith ac iechyd i gyflogwyr
- Cyflyrau iechyd, amhariadau ac anableddau
- Iechyd cyhyrysgerbydol
- Menopos - canllaw i reolwyr
- Iechyd dynion
- Iechyd meddwl a lles
- Mathau o broblemau iechyd meddwl
- Cymorth cymheiriaid ar gyfer iechyd meddwl (MIND)
- Cymorth emosiynol
- Rhoi'r gorau i smygu
- Ymddygiadau caethiwus
- Ffyrdd iach o fyw yn y gwaith
- Bod yn egniol yn y gwaith

Gwybodaeth a Chyfeirlyfrau'r Gweithle

- Lleoedd a ffyrdd o weithio hyblyg
- Iechyd a Diogelwch
- Cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant
- Gwaith teg
- Lles ariannol
- Rheoli absenoldeb salwch
- Rheoli straen yn y gweithle
- Rhaglenni Cymorth Cyflogeion (EAPs)
- Gwasanaeth Cymorth yn y Gwaith
- Gwasanaethau Iechyd Galwedigaethol
- Cynlluniau addasu wedi'u personoli a chynlluniau addasu wedi'u teilwra
- MIND: adnoddau a hyfforddiant i'r gweithle

 Dilynwch y diweddaraaf – tanysgrifiwch i Gylchlythyr Cymru Iach ar Waith

Hunanreoli: Adnoddau Defnyddiol y GIG

- Ap GIG Cymru - rheoli apwyntiadau, archebu presgripsiynau, ac olrhain rhestrau aros
- Rhaglen Addysg i Gleifion Cymru - Rhaglen rheoli cyflyrau'r GIG
- GIG 111 Cymru - gwiriwr symptomau, cyngor ar iechyd
- Gwasanaethau ac Adnoddau Hunangymorth a Hunanofal y GIG - helpu pobl i helpu eu hunain
- Adnoddau hunangymorth yr hwb iechyd meddwl
- Sut i fod yn fwy actif
- Canllaw i fwyta'n dda
- Sut i gysgu'n well
- Helpwch fi i roi'r gorau i ysmegu

Apiau Defnyddiol:

- Headspace (myfyrio, ymwybyddiaeth ofalgar a hyfforddi iechyd meddwl)
- Calm (myfyrio, ymestyn, cwsg ac ymlacio)

Calendr Ymgyrchoedd Iechyd Cenedlaethol

Gall cyflogwyr ddefnyddio'r calendr cenedlaethol o ddiwrnodau ymwybyddiaeth iechyd i gynllunio mentrau iechyd a lles amserol sy'n ymgysylltu â gweithwyr, yn codi ymwybyddiaeth ac yn annog dewisiadau ffordd o fyw cadarnhaol drwy gydol y flwyddyn. Rhagor o wybodaeth: [Calendr ymgyrchoedd cenedlaethol | Cyflogwyr y GIG](#)

- **Ionawr Sych:** Codi ymwybyddiaeth o effeithiau alcohol
- **24 Chwefror tan 2 Mawrth:** Wythnos Ymwybyddiaeth o Anhwylderau Bwyta
- **Mawrth:** Mis Gweithredu ar Endometriosis, Canser y Prostad, Tiwmorau'r Ymennydd a Mis Ymwybyddiaeth o Ganser yr Ofariau
- **Ebrill:** Mis Ymwybyddiaeth o Ganser y Coluddyn a'r Ceilliau
- **2 Ebrill:** Diwrnod Awtistiaeth y Byd
- **7 Ebrill:** Diwrnod Iechyd y Byd
- **31 Mai:** Diwrnod Dim Tybaco y Byd
- **10 Medi:** Diwrnod Atal Hunanladdiad y Byd
- **Stoptober:** Annog ysmygwyr y genedl i wneud ymgais i geisio rhoi'r gorau iddo ar gyfer mis Hydref a thu hwnt
- **Mis Hydref:** Mis Cenedlaethol Colesterol, Mis Ymwybyddiaeth o Ganser y Fron
- **7-12 Hydref:** Wythnos Ymwybyddiaeth o Ofalu am y Cefn
- **10-12 Hydref:** Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd
- **Tachwedd:** Mis Ymwybyddiaeth o Iechyd Dynion
- **4-8 Tachwedd:** Wythnos Genedlaethol Ymwybyddiaeth o Straen
- **14 Tachwedd:** Diwrnod Diabetes y Byd

Astudiaeth Achos: Admiral

Gweledigaeth Admiral yw creu gweithle lle mae cydweithwyr yn teimlo eu bod â'r gallu i reoli eu lles – gan wella iechyd, hapusrwydd a pherfformiad, ac yn ei dro gefnogi llwyddiant busnesau a boddhad cwsmeriaid.

Mae ei ymagwedd yn seiliedig ar 5 piler allweddol o les yn y gweithle: iechyd da, gwaith da, perthnasoedd da, adnoddau da, a diwylliant da.

Mae **Admiral** yn cynnig asesiadau ac addasiadau yn y gweithle, cynlluniau addasu gwaith wedi'u teilwra, gwasanaethau iechyd galwedigaethol, rhaglenni cymorth iechyd meddwl a chyffredinol (gan gynnwys iechyd menywod), digwyddiadau lles a chyfleoedd dysgu, datblygu a hyfforddi.

Wrth wraidd y model hwn mae rheolwyr medrus, cefnogol a chydweithwyr sydd â'r cymhelliant a'r gallu ynghyd â mynediad at ystod eang o adnoddau i gefnogi lles.

Mae'r ymrwymiad wedi cyflawni **canlyniadau mesuradwy** dros y 5 mlynedd diwethaf. Mae llai o staff wedi gadael, mae llai o ddiwrnodau calendr wedi cael eu colli i salwch staff ac mae costau absenoldeb sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl wedi lleihau chwarter. Yn yr arolwg staff diweddaraf, mae 90% o'r gweithlu wedi dweud eu bod yn teimlo eu bod yn cael eu cefnogi yn eu lles corfforol a meddyliol.

Cysylltwch â ni:

bevan-commission@swansea.ac.uk

Cysylltwch â CBI

healthyworkingwales@wales.nhs.uk