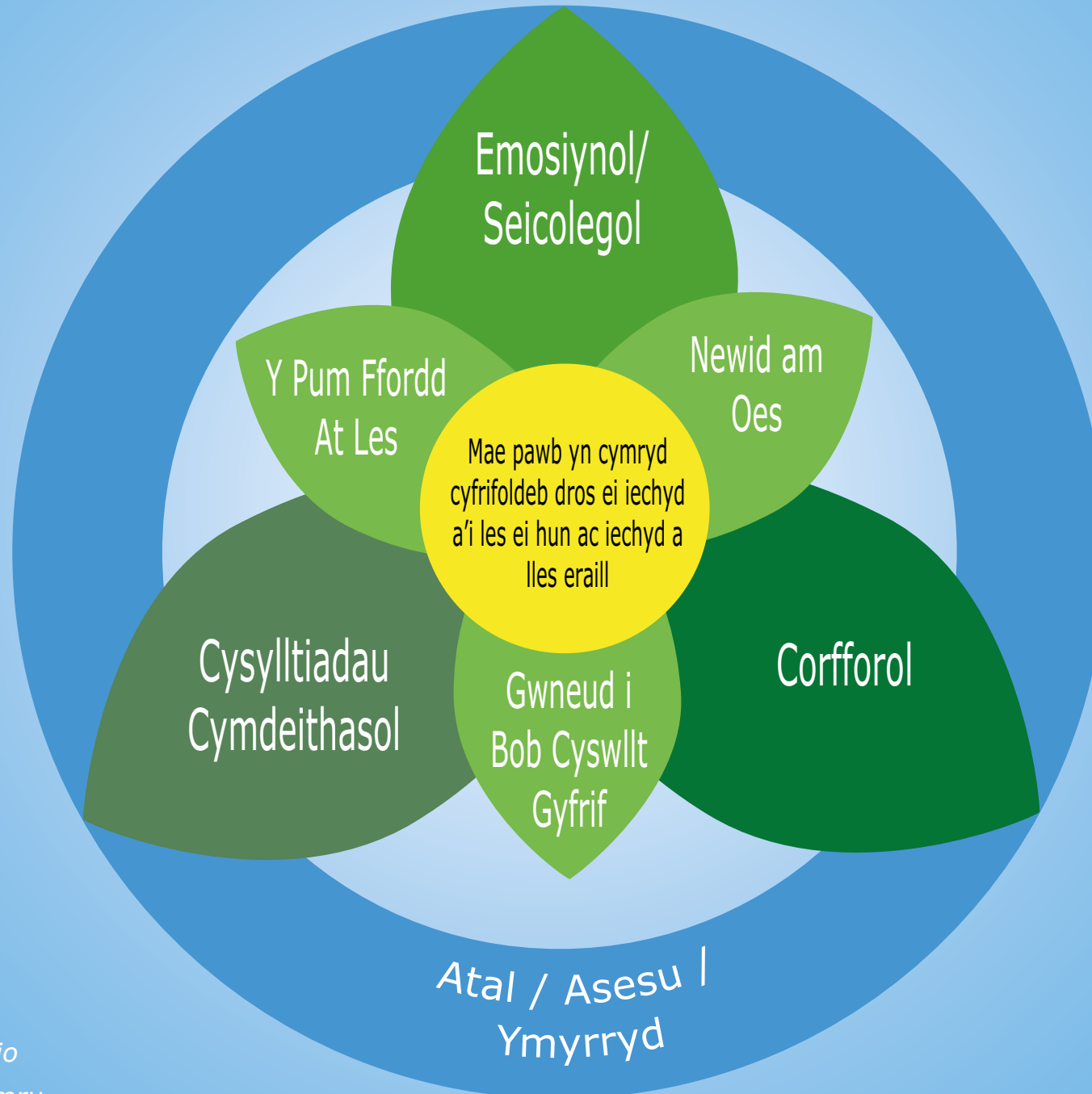


Mae ein lles yn bwysig



Cliciwch ar y
diagram i lywio

#WellbeingCymru



Emosiynol / seicolegol-beth ddylwn i ei wneud i gadw'n iach?

1. [Pum ffordd at Les Meddyliol](#)
2. [Ymwybyddiaeth Ofalgar](#)
3. [Meddwl Gwydn - Adeiladu Cymunedau Gwydn](#)
4. [Meddwl Gwydn - Sut i Reoli Straen](#)
5. [7 Ffordd i fod bositif am fywyd gwell](#)
6. [Cynlluniau Gweithredu ar Les](#)

Emosiynol / Seicolegol - Deliwch â'r peth - ble alla i ddod o hyd i help?

1. [Cwsg](#)
2. [Gorbryder ac Iselder - Mind](#)
3. [Gorbryder ac Iselder - NHS Choices Moodzone](#)
4. [Gorbryder ac Iselder - Galw Iechyd Cymru](#)
5. [Hunanladdiad](#)
6. [Galar - Cruse](#)
7. [Materion Ariannol](#)





1. [Newid am Oes](#)



Corfforol - Beth ddylwn i ei wneud i gadw'n iach?

1. [Yfed digon](#)
2. [Cyngor am fwyta'n dda](#)
3. [Gweithgarwch Corfforol](#)
4. [Brechiadau cyn Teithio](#)
5. [Brechiadau Cyhoeddus](#)
6. [Iechyd Rhywiol](#)
7. [Sgrinio](#)
8. [Bwydo ar y fron](#)
9. [Poen cefn - Cefnu ar ddioddef o boen cefn](#)
10. [Poen Cefn - Byw gyda Phoen Cefn](#)
11. [Poen Cefn - Cymru Iach ar Waith](#)
12. [Poen Cefn - Anhwylderau Cyhyrysgerbydol](#)



Corfforol - Deliwch â'r peth - Ble alla i ddod o hyd i help?



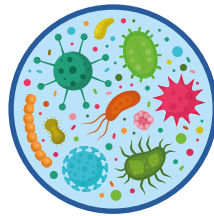
Tybaco



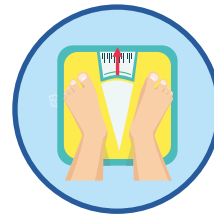
Camddefnyddio
Sylweddau ac
Alcohol



Gordewdra
Colli Pwysau
- o NHS
Choices



A-Z o glefydau
- NHS Wales
Encyclopaedia



Cyfrifiannell BMI
Oedolion sydd dan
eu pwysau



Gofalwyr - o
NHS Choices



Arddegwyr



Gweithlu sy'n
heneiddio



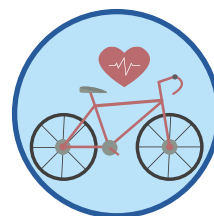
Iechyd Menywod
- NHS Choices



Iechyd Dynion
o NHS Choices



CAIS



NHS Live Well
Fitness



Gweithwyr
Ieuencid



Dementia

Pobl Hŷn yng
Nghymru

Iechyd
Menywod yng
Nghymru

Mens Health
Live Well

Corfforol - Menopos

Ystyrir y menopos yn fater preifat fel arfer. Gall cydnabod sut y mae'r menopos yn effeithio ar fenywod helpu i'w cynorthwyo yn y gweithle.



Problemau sy'n wynebu menywod	Atebion posibl
Teimlo'n boeth / pyliau o wres / croen coslyd	Eisteddych wrth y ffenestr Defnyddiwch ffaniau Defnyddiwch systemau awyru Ystyriwch gymryd egwyl ychwanegol er mwyn eich lles Gadewch y cyfarfod am ennyd os oes angen Sicrhewch fod lle i newid dillad Sicrhewch fod dŵr oer ar gael
Blinder / cysgu'n wael / chwysu yn y nos	Ystyriwch batrymau gweithio hyblyg e.e. sifftiau hwyrach / llai o oriau
Amllder wrinol / mislifoedd trwm	Sicrhewch fod tŷ bach wrth law Deallwch yr angen i fynd i'r tŷ bach yn amlach
Tymor flin / teimlo'n isel / gorbryder / pyliau o banig / bod yn anghofus / anallu i ganolbwyntio / crychguriadau'r galon	Ystyriwch eich baich gwaith Lluniwch Gynllun Gweithredu ar Les Cwblhewch Asesiadau Risg o Straen Peidiwch â defnyddio technegau rheoli perfformiad yn ormodol
Pen tost / Cur pen	Ystyriwch gymryd egwyl ychwanegol er mwyn caniatáu amser i'r moddion weithio
Poenau yn y cymylau	Newidiwch sut rydych chi'n eistedd yn y gwaith os ydych chi'n gweithio ar eich eistedd Ystyriwch wneud llai o waith trafod â llaw / codi llwythi os yw'ch cymalau'n boenus

Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif

Gall dull [Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif](#) eich helpu i ddefnyddio sgysiau bob dydd mewn modd y gall annog rhywun i wneud dewisiadau lles cadarnhaol.

1. **GOFYN** – pan fydd y cyfle yn codi
2. **CYNGHORI** – cyngor cryno am y broblem
3. **GWEITHREDU** – cyfeiriwch yr unigolyn at gymorth



Cysylltiadau Cymdeithasol

1. [Cysylltwch â phobl er mwyn eich Lles Meddyliol](#)
2. [Gwasanaethau Iechyd Meddwl](#)
3. [Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru - Dewch i wybod beth sy'n digwydd yn eich ardal leol](#)
4. [Cydbwysedd Bywyd a Gwaith](#)
5. [Egwyddorion Craidd GIG Cymru](#)
6. [Gwasanaethau Cymorth Staff Byrddau Iechyd / Ymddiriedolaethau](#)





1. [Pum Ffordd at Les MIND](#)
2. [Pum Ffordd at Les Cydffederasiwn y GIG](#)
3. [Pum ffordd at Les Meddyliol](#)
4. [Pum Ffordd at Les Meddyliol MIND Cymru](#)
5. [Pum Ffordd at Les Meddyliol Iechyd Cyhoeddus Cymru](#)
6. [Camau tuag at Iechyd a Lles](#)

Am ragor o wybodaeth a thystiolaeth, cliciwch yma



Atal / Asesu / Ymyrryd

1. [Adnoddau Iechyd a Lles Galw Iechyd Cymru](#)
2. [Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch](#)
3. [Asesiadau Risg gan Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch](#)
4. [Cynllun Gweithredu ar Les\(Fersiwn Saesneg\)](#)
5. [Cynllun Gweithredu ar Les \(Fersiwn Cymraeg\)](#)
6. [Y Safon Iechyd Corfforaethol](#)
7. [Gwella Iechyd - Llywodraeth Cymru](#)
8. [Iechyd Cyhoeddus Cymru](#)
9. [Iechyd yng Nghymru](#)
10. [Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru](#)
11. [Dewis Cymru](#)



1

Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg;[Rhynggrwyd](#)

4

Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro[Rhynggrwyd](#)

2

Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan[Rhynggrwyd](#)

5

Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf[Rhynggrwyd](#)[Mewnrrwyd](#)

3

Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr[Rhynggrwyd](#)[Mewnrrwyd](#)

6

Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda[Rhynggrwyd](#)[Mewnrrwyd](#)

Dewch i ddarganfod pa wasanaethau sydd ar gael yn y Bwrdd Iechyd sy'n eich cyflogi

7

Bwrdd Iechyd Addysgu Powys[Rhynggrwyd](#)[Mewnrrwyd](#)

10

Partneriaeth Cydwasaethau GIG Cymru[Rhynggrwyd](#)[Mewnrrwyd](#)

8

Ymddiriedolaeth GIG Gwasanaeth Ambiwylans Cymru[Rhynggrwyd](#)[Mewnrrwyd](#)

11

Gwasanaeth Gwybodeg GIG Cymru[Rhynggrwyd](#)[Mewnrrwyd](#)

9

Iechyd Cyhoeddus Cymru[Rhynggrwyd](#)[Mewnrrwyd](#)

12

Ymddiriedolaeth y GIG Felindre[Rhynggrwyd](#)[Mewnrrwyd](#)

Cysylltiadau

E-bost: Claire.Smith10@Wales.nhs.uk
E-bost: Catherine.Evans@wales.nhs.uk
E-bost: Claire.Radley@wales.nhs.uk
E-bost: Claire.Whiles@wales.nhs.uk
E-bost: Claire.Butler4@wales.nhs.uk
E-bost: Debbie.Rees-Adams@wales.nhs.uk
E-bost: Gavin.Jones@wales.nhs.uk
E-bost: Adrian.Neal@wales.nhs.uk
E-bost: Jack.Jackson@wales.nhs.uk
E-bost: Jackie.Jones8@wales.nhs.uk
E-bost: Vanessa.Davies2@wales.nhs.uk
E-bost: James.Moore2@wales.nhs.uk
E-bost: Jane.Rees8@wales.nhs.uk
E-bost: Karen.Vaughan@wales.nhs.uk
E-bost: Nicola.Bevan3@wales.nhs.uk
E-bost: Paul.Dunning@wales.nhs.uk
E-bost: Robert.Blake2@wales.nhs.uk
E-bost: Sarah.Brooks2@wales.nhs.uk
E-bost: Sarah.Wynne-Jones@wales.nhs.uk
E-bost: Sian.Griffiths6@wales.nhs.uk



Ein Hanes

Cyflwyno ein Rhwydwaith

Mae cyfres o rwydweithiau, grwpiau prosiect a ffrydiau gwaith wedi bod dros amser sydd wedi canolbwyntio ar Iechyd a Lles yn GIG Cymru. Rydym yn gwbl ymwybodol bod rhaid inni adeiladu ar lwyddiannau cynt a dysgu o grwpiau blaenorol. I'n helpu i wneud hyn, ein nod syml ni yw gwella iechyd a lles cydweithwyr yn GIG Cymru. Mae llawer o bobl yn rhan o hyn, ond yr hyn sy'n ein gwneud ni yn unigryw yw ein bod yn gasgliad ymroddgar o bobl (perthnasau) sydd â syniadau a brwdfrydedd ynghylch sut y gallwn weithio gyda'n gilydd i gyflawni ein nod.

Os hoffech chi gysylltu â'r rhwydwaith,

E-bostiwch:

Claire.Smith10@Wales.nhs.uk

Ein Diben a'n Canlyniadau

Nod ein grŵp yw:

- Cynyddu faint o gefnogaeth sydd i arweinwyr Iechyd a Lles
- Lleihau achosion o ddyblygu gwaith.
- Helpu i gynyddu'r ffocws yn sefydliadau GIG Cymru ar ddatblygu iechyd a lles (atal yn hytrach na gwella).
- Cefnogi sefydliadau GIG Cymru i ennill eu Safonau Iechyd Corfforaethol yn haws.
- Cynyddu'r achosion o rannu llwyddiannau a dysgu rhwng sefydliadau GIG Cymru a'r tu hwnt.
- Gwella argaeledd adnoddau rhwng ar draws ffiniau sefydliadol.
- Rhagor o ddatblygiadau a phrosiectau cydweithredol ledled GIG Cymru.