



Lles Staff

Sut i fanteisio ar Gymorth



Cynnwys

Tud

1. Care First

Rhaglen Cymorth i Weithwyr

2. Adnoddau hunangymorth

Llinell Gymorth Lles i Staff	2
Cari	2
Buddion Staff	3
Able Futures	3
RCT Source	4
Hamdden am Oes RhCT	4
Every Mind Matters	5
Mind	5
Apiau ymwybyddiaeth ofalgar	6
Samaritans	6
Shout	7
Camau'r Cymoedd	7

8. Sut mae modd i ni roi cymorth i chi:

Atgyfeiriad gan reolwr	8-9
Asesiad lles	8-9
Gwasanaeth ffonio	10

mewn argyfwng

Hunanofal...

Ni ein hunain sydd wrth wraidd ein lles. Mae hunanofal yn hanfodol er mwyn sicrhau bod ein lles ni'n cael ei gynnal, ac mae modd cael cymorth pellach os oes angen.

Bwriad y llyfryn yma yw dangos ffyrdd o gefnogi'ch hun fel unigolyn a sut mae modd i chi fanteisio ar ragor o gymorth trwy'r Cyngor. Bydd y tudalennau canlynol yn dangos ambell i offeryn hunangymorth a chymorth mae modd i chi fanteisio arno fel gweithiwr RhCT, gan yr adran Iechyd Galwedigaethol.

Care first Rhaglen Cymorth i Weithwyr

Care First yw ein hymyriad cymorth CYFRINACHOL NEWYDD sydd ar gael i holl staff RhCT.

Ffoniwch y llinell gymorth i siarad ag ymgynghorydd am unrhyw faterion yn ymwneud â'r gwaith neu faterion personol. Mae modd hefyd fynd at y ganolfan cyngor a gwybodaeth am gyngor ar ddyled neu faterion cyfreithiol.

Mae'r llinell gymorth ar gael bob awr o'r dydd, bob dydd o'r flwyddyn.

I fanteisio ar yr uchod, ffoniwch:

0800 174 319

Mae Care First hefyd yn cynnig cymorth ar-lein gan gynnwys:

- Gwefan gydag ystod o wybodaeth am iechyd, arian a lles
- Therapi ymddygiad gwybyddol ar-lein
- Gweminarau wythnosol ar amrywiaeth o bynciau
- Cefnogaeth ar-lein i reolwyr

I fanteisio ar hyn, ewch i'r wefan:

www.carefirst-lifestyle.co.uk

Enw defnyddiwr staff RhCT: **rctc001**

Cyfrinair staff RhCT: **employee**

Ap My Possible Self

Ap cymorth emosiynol gan Care First wedi'i gymeradwyo gan y GIG.

- Defnyddiwch yr ap ar ddyfais personol neu ddyfais y gwaith.
- Mewngofnodwch gan ddefnyddio CYFEIRIAD E-BOST PERSONOL.
- Cod y sefydliad: **WelFram21!**

www.mypossibleself.com



Adnoddau Hunangymorth



Llinell Gymorth Lles i Staff

Ffoniwch neu e-bostio Llinell Gymorth Lles Staff RhCT er mwyn hunangyfeirio at ystod o wasanaethau cymorth iechyd galwedigaethol gan gynnwys:

- Ffisiotherapi
- Aseidiadau Lles
- Rhywun i wrando ar eich pryderon

Ffoniwch:
01443 424100

E-bostiwch:
LlinellGymorth
@rctcbc.gov.uk



Cari

Mae Cari yn dechlyn sydd gan RCT i'ch helpu chi i gadw golwg ar eich lles. Bydd yn rhoi adroddiad i chi ac yn awgrymu gweithgareddau megis gweminarau, ymarferion a hyfforddiant un i un.

www.cariwellbeing.co.uk/cari-rct

www.cariwellbeing.co.uk/rct-schools

Mae cyfrifiaduron a chymorth ar gael i gwblhau Cari yn llyfrgelloedd Cyngor RhCT. Fel arall, mae modd ffonio'r llinell gymorth lles i staff.

☎ 01443 494003
✉ YmholiadaulechydaLles@rctcbc.gov.uk



Buddion Staff

Caiff staff RhCT fanteisio ar ystod o fuddion all helpu i wella'ch lles, megis:

- Lles ariannol
- Cynllun Beicio i'r Gwaith
- Arbedion bob dydd
- Technoleg ffôn a thechnoleg ar gyfer y cartref
- Cynllun buddion car

buddionstaffrhct.co.uk

Cofrestrwch gan ddefnyddio'ch rhif staff (rhif chwe digid sydd i'w weld ar eich cyfloglen) a rhif adnabod RhCT, sef 7282.



Able Futures

Sefydlwyd Able Futures, sy'n bartneriaeth genedlaethol arbenigol, i ddarparu Gwasanaeth Cymorth Iechyd Meddwl Mynediad at Waith ar ran yr Adran Gwaith a Phensiynau.

able-futures.co.uk

☎ 0800 321 3137

✉ hello@able-futures.co.uk

🐦 @YourAbleFutures

📘 @YourAbleFutures



RHONDDA CYNON TAF

RCT Source

Mae gan RCT Source ystod o gyngor defnyddiol o ran gofalu am eich iechyd meddwl eich hun, gan gynnwys sut i reoli eich straen a'ch cwsg.

rct.learningpool.com/cy

Cysylltwch drwy un o'r dulliau isod os ydych chi wedi anghofio'ch enw defnyddiwr neu gyfrinair:

☎ **01443 570040**

✉ thesource@rctcbc.gov.uk



Hamdden am Oes RhCT

Mae tystiolaeth yn dangos bod ymarfer corff yn gwella'ch lles. Edrychwch ar yr hyn sydd ar gael drwy Hamdden am Oes RhCT.

www.rctcbc.gov.uk/hamdden

📱 @RCTLeisureService

LAWRLWYTHWCH...

yr Ap Hamdden am Oes AM DDIM am ragor o wybodaeth ac amserlenni, ac i gadw lle



Every Mind Matters

Mae Every Mind Matters y GIG yn darparu cyngor arbenigol ac awgrymiadau ymarferol i'ch helpu chi i ofalu am eich iechyd meddwl a lles.

www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters



Mind

Mae Mind yn elusen iechyd meddwl yng Nghymru a Lloegr. Maen nhw'n darparu cyngor a chymorth i roi'r grym yn nwylo unrhyw berson sy'n dioddef problem iechyd meddwl. Mae Mind yn ymgyrchu i wella gwasanaethau, codi ymwybyddiaeth a hyrwyddo dealltwriaeth.

www.mind.org.uk

☎ **0300 123 3393**

🐦 @MindCharity

📘 @mindforbettermental-health



Apiau Ymwybyddiaeth Ofalgar

Mae nifer o apiau
Ymwybyddiaeth Ofalgar ar gael
ar yr App Store a Google Play.

Mae apiau fel “Headspace” a
“Calm” yn eich helpu trwy’r
gweithgareddau anadlu ac
ymlacio gwahanol.



SAMARITANS

Y Samariaid

Mae’r Samariaid yn elusen
sydd wedi ymrwymo i leihau
teimladau o unigrwydd a
datgysylltiad all arwain at
hunanladdiad. Ei
gweledigaeth, cenhadaeth a
gwerthoedd yw bod llai o bobl
yn marw trwy hunanladdiad.

[www.samaritans.org/
cymru](http://www.samaritans.org/cymru)

☎ **116 123**

✉ jo@samaritans.org

☎ **0808 164 0123**

Llinell Gymraeg ar gael rhwng
7pm ac 11pm bob dydd

🐦 [@samaritans](https://twitter.com/samaritans)

📘 [@samaritanscharity](https://www.facebook.com/samaritanscharity)

shout
85258

SHOUT

Pan fyddwch chi’n anfon
“SHOUT” mewn neges destun
i **85258** byddwch chi’n cysylltu
â gwirfoddolwr Shout llawn
empathi sydd wedi’i hyfforddi.

**Mae SHOUT yn wasanaeth
24/7 am ddim**

www.giveusashout.org

☎ **85258**

🐦 [@GiveUsAShout](https://twitter.com/GiveUsAShout)

📘 [giveusashoutuk](https://www.facebook.com/giveusashoutuk)



Valleys Steps
Camau’r Cymoedd

Camau’r Cymoedd

Yn hybu lles gwell ledled
Rhondda Cynon Taf, Merthyr
Tudful a Phen-y-bont ar Ogwr.
Mae cyrsiau lles ar gael i’r
gymuned a gweithleoedd.

valleyssteps.org

☎ **01443 803048**

🐦 [@valleyssteps](https://twitter.com/valleyssteps)

📘 [@valleyssteps](https://www.facebook.com/valleyssteps)

Sut mae modd i ni roi cymorth i chi...

Rydyn ni yma i helpu! Rydwn ni eisiau hyrwyddo hunanofal, a rhoi'r grym yn nwylo gweithwyr RhCT i geisio cymorth a chyngor pan fydd angen.

Serch hynny, rydyn ni'n gwerthfawrogi'r ffaith bod angen cymorth ar bobl weithiau a dyma sut mae modd i ni helpu. Rydwn ni yma i'ch helpu chi i geisio'r cymorth cywir a bod yn gefn i chi, gan eich annog chi i fod ar y trywydd iawn tuag at les ac iechyd meddwl mwy cadarnhaol. Mae'r isod yn amlinellu sut mae modd i ni eich helpu chi...



Atgyfeiriad gan reolwr

Siaradwch â'ch rheolwr am eich lles yn y gwaith

Trwy drafod ymhellach, mae'n bosibl y bydd eich rheolwr yn penderfynu atgyfeirio at yr adran Iechyd Galwedigaethol am Asesiad Lles.

Caiff rheolwyr hefyd atgyfeirio yn rhan o bolisi rheoli absenoldeb ar Ddiwrnod 1 neu Ddiwrnod 14. Mae atgyfeiriad Diwrnod 14 at yr adran Iechyd Galwedigaethol yn orfodol.



Asesiad Lles

Bwriad ein Hasesiad Lles newydd yw sicrhau'r ffurf fwyaf addas ac effeithiol o gymorth ac ymyrraeth.

Byddwch chi'n cael cyfle i siarad â chwnselydd cymwysedig am eich iechyd meddwl a sut mae'n effeithio ar eich lles yn y gwaith.

Mae nifer o ymyrraethau ar gael i chi fel gweithiwr ar ôl i'ch asesiad lles gael ei gwblhau.

Byddwn ni'n gweithio'n agos gyda chi i ddod o hyd i'r cymorth iawn.



Cwnsela

Caiff ein Cwnselwyr cymwys gynig cefnogaeth seicolegol i unigolion sy'n ei chael hi'n anodd iawn ymdopi â'u hiechyd meddwl.



Hyfforddi Un i Un

Bydd ein hyfforddwyr cymwys yn eich helpu chi i fagu hyder a byddan nhw wrth law ar gyfer problemau o ran y gweithle, megis gwrthdaro neu gynnal sgwrs anodd.



Ffisiotherapi

Mae modd i'n carfan o ffisiotherapyddion roi cyngor arbenigol ar sut i gadw'n heini ac yn iach yn gorfforol.



Arwyddbostio

Mewn achosion lle mae eich angen yn fwy arbenigol, byddwn ni'n gefn i chi trwy'ch atgyfeirio at arbenigwyr allanol.

Sut mae modd i ni roi cymorth i chi (parhad)...



Gwasanaeth ffonio mewn argyfwng

Rydyn ni ar gael i helpu...

Am gyngor a chymorth os bydd digwyddiad trawmatig (e.e. marwolaeth cydweithiwr neu gleient/disgybl, neu sgysiau am hunanladdiad, ac ati), caiff rheolwyr A staff ffonio'r Uned Iechyd Galwedigaethol ar

01443 494003

Cymorth Pellach

Os bydd gyda chi unrhyw gwestiynau eraill neu os byddwch chi eisiau trafod eich lles,

ffoniwch ni ar:
01443 424100

neu e-bostiwch:
LlinellGymorth@rctcbc.gov.uk

Adran Iechyd Galwedigaethol

 **01443 494003**

 **YmholiadaulechydaLles@rctcbc.gov.uk**

Mae croeso i chi gyfathrebu â ni yn y Gymraeg
You are welcome to communicate with us in Welsh