



Lles Staff

Sut i fanteisio ar Gymorth



Cynnwys

Tud

1. Llinell Gymorth Lles i Staff

2. Adnoddau hunangymorth

Able Futures.....	2
Cari.....	2
Every Mind Matters	3
Mind	3
Apiau ymwybyddiaeth ofalgar	4
Remploy.....	4
Hamdden am Oes RhCT	5
RCT Source	5
Y Samariaid	6
Shout	6
Camau'r Cymoedd	7
Cysylltu â ni	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 lechyd Galwedigaethol.



Llinell Gymorth Lles i Staff

Mae Llinell Gymorth Lles i Staff RhCT yn borth i ystod o wasanaethau cymorth gan gynnwys canllawiau hunangymorth i'w dilyn gartref.

Ffoniwch:

01443 424100

E-bostiwch:

LlinellGymorth@rctcbc.gov.uk

Hefyd:

- Mae cymorth ar gael i fanteisio ar system *Wellbeing with Cari*, ailosod eich cyfrinair neu drwsio problemau gyda'ch cyfrif
- Caiff gweithwyr hanfodol brawf COVID iddyn nhw eu hunain a'u teuluoedd.
- Mae modd hunanatgyfeirio ar gyfer ffisiotherapi os oes gyda chi boenau.
- Gwneud asesiad lles i fanteisio ar ystod o gymorth megis hyfforddi neu gwnsela.
- Siarad â rhywun os bydd angen. Bydd modd i'n hymgyngorwyr gynnig cyngor a chymorth defnyddiol a gwrando ar eich pryderon.

Adnoddau Hunangymorth



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**



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**



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 ymgychu i wella gwasanaethau, codi ymwybyddiaeth a hyrwyddo dealltwriaeth.

www.mind.org.uk

☎ **0300 123 3393**

🐦 **@MindCharity**

📘 **@mindforbettermentalhealth**



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.



Remploy

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

www.remploy.co.uk

☎ 0300 456 8114

✉ a2wmhss@remploy.co.uk

🐦 @Remploy

📘 @Remploy



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](http://www.rctcbc.gov.uk/hamdden)

📘 @RCTLeisureService



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



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

☎ **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)



RHONDDA CYNON TAF

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

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

Rydyn ni yma i helpu! Rydyn 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. Rydyn 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 Cwnselydd 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